

**Université de Lausanne**

**Session d'août 2017**

Faculté des Sciences Sociales et Politiques

Institut de psychologie

## **Reliance à la nature et processus psychologiques**

**Sensations, émotions et élaboration de la pensée dans le cadre d'un dispositif en forêt**

---

Mémoire de Master en psychologie clinique et psychopathologie

Présenté par Isabelle Morier Jaquet et Montserrat Ramos Chapuis

Sous la direction de Nathalie Muller Mirza

Expert : Dominique Bourg

## Remerciements

Nous remercions notre directrice de mémoire Madame Nathalie Muller Mirza pour la confiance qu'elle nous a accordée tout au long de ce travail de recherche exploratoire et pour ses conseils éclairés dans la conceptualisation de notre dispositif en nature ainsi que pour l'élaboration de l'ensemble de notre document.

C'est avec infiniment de reconnaissance que nous remercions par ordre alphabétique, Alex, Alma, Anaïs, Fleur, Henri, Josephine, Lune, Martine, Orvéanus, Pythagore, Sam, Turkesa, Yasmine pour avoir révélé une part de leur reliance à la nature avec nous.

Nous souhaitons également remercier les relié-es de Rivoire pour leur amical soutien et nos échanges inspirants.

Merci à la Venoge et ses rives et aux forêts bucoliques des deux sites de Châtel-St-Denis.

Nous remercions Monsieur Dominique Bourg d'avoir accepté le rôle d'expert pour ce mémoire

Merci aussi à nos familles respectives pour leur soutien et leur patience tout au long de travail qui a grignoté parfois quelques moments de vie privée.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Cadre théorique</b> .....	<b>6</b>
1.1 Psychologie environnementale et effet de la nature sur le bien-être et la santé .....	6
1.2 Champ de l'écopsychologie .....	7
1.3 Le concept de connectivité (connectedness) à la nature .....	10
1.4 Théorie socio-culturelle .....	13
1.4.1 <i>La reliance, construit socio-culturel</i> .....	13
1.4.2 <i>Les outils de médiation</i> .....	15
1.4.3 <i>Le rôle de la médiation sémiotique dans la construction de la reliance à la nature</i> .....	17
1.4.4 <i>Place des émotions dans la perspective socio-culturelle</i> .....	18
<b>2. Méthodologie</b> .....	<b>21</b>
2.1 Population .....	21
2.2 Dispositif de recherche .....	21
2.2.1 <i>Construction du dispositif en nature</i> .....	21
2.2.2 <i>Procédure du dispositif en nature</i> .....	22
2.2.3 <i>Rédaction de textes</i> .....	27
2.2.4 <i>Choix de l'environnement naturel</i> .....	27
2.3 Traitement des données des transcriptions .....	27
2.3.1 <i>Méthode qualitative</i> .....	27
2.3.2 <i>Analyses des données</i> .....	28
Présentation des participants .....	29
<b>3. Résultats</b> .....	<b>32</b>
PARTIE 1: Expression des sensations et des émotions lors du dispositif en nature .....	33
1) <i>Balade à l'aveugle</i> .....	34
2) <i>Le monde du sol</i> .....	38
3) <i>L'observation des niveaux de la forêt</i> .....	41
4) <i>Le monde des sons</i> .....	44
5) <i>Etape symbolique</i> .....	48
PARTIE 2: Thèmes transversaux généralisants .....	51
A/ <i>L'ordre naturel</i> .....	52
B/ <i>Représentation de la position de l'humain au sein de la nature</i> .....	56
C/ <i>La nature comme ressource</i> .....	68
PARTIE 3: Processus de construction des thèmes généralisants .....	72
<i>Modalité 1</i> .....	74
<i>Modalité 2</i> .....	75
<i>Modalité 3</i> .....	77
3.4 Effet de la médiatisation du rapport à la nature sur l'expression écrite .....	83
<b>4. Discussion</b> .....	<b>88</b>
Expression des sens et des émotions lors du dispositif en nature .....	90
Contenu thématique et processus de construction de la reliance .....	94
Manifestation des sensations et des émotions à travers l'expression écrite .....	103
<b>Conclusion</b> .....	<b>104</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>111</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>1</b>

## Introduction

L'histoire nous montre que la relation des sociétés humaines avec l'environnement naturel s'est transformée à travers le temps en fonction de nos besoins et de l'évolution des civilisations (Fressoz, 2012). Ces dernières décennies, l'émergence de mouvements qui agissent au nom de la préservation de la nature laissent de toute évidence apparaître que la relation que la société humaine contemporaine entretient avec la nature interroge et est devenue sujet de préoccupation. Le champ de la psychologie n'a pas échappé à cette mouvance qui développe un intérêt pour les effets de la nature sur le bien-être et la santé des individus, dans le cadre de la psychologie environnementale notamment. Ces effets ont été confirmés par des études portant sur l'influence que la nature a sur la santé physique et mentale (Takayama et al., 2014 ; Iwata et al., 2016). Différentes hypothèses comme celle de la biophilie (1984, cité par Scott et al., 2014) ou encore celle de la théorie de la récupération de l'attention (Kaplan, 1995) ont été avancées pour expliquer la raison de ces effets. Elles apportent des éléments explicatifs à cette influence positive de la nature.

Depuis les années septante, un mouvement initié par Théodore Roszak (1933-2011), qu'il a nommé *écopsychologie*, est né des préoccupations écologiques et du constat que l'homme s'est distancé de son environnement naturel. Ce mouvement qui a vu le jour dans les pays anglo-saxons, commence depuis peu de temps à être actif en Europe. Il soutient la thèse que l'impact écologique et le malaise social vont de paire, par le fait que l'humain s'est déconnecté de son environnement naturel. Nous assistons depuis quelques années à une augmentation d'initiatives personnelles et communautaires qui impliquent divers domaines du fonctionnement de notre société et qui se manifestent sous différentes formes par un besoin de se reconnecter avec la nature. De ce mouvement découlent des pratiques d'écothérapie qui cherchent à sensibiliser et à restaurer le lien entre les personnes et la nature (Egger, 2015) et qui partagent la conviction que le processus de guérison de l'« âme » est conjoint à celui de la planète. Certaines de ces pratiques consistent en des expériences en milieu naturel qui cherchent à permettre aux personnes de prendre conscience des liens réciproques entre l'état de la psyché et celui de la planète.

Un processus identifié lors de ces expériences en milieu naturel est celui de la connexion ou re-connexion à la nature qui favoriserait la restauration ou le maintien du bien-être (Barton, Bragg, Pretty, Roberts & Wood, 2016; Howell, Dopko, Passmore & Buro, 2011).

Face à ce constat de préoccupations sociales nous nous sommes questionnées sur la signification de ce lien à la nature, qui semble jouer un rôle primordial dans l'implication de l'équilibre de notre Planète et de l'humain.

Des réponses sont apportées par certains auteurs tel que Clayton (2003), pour qui il s'agit d'avoir un sens de notre propre identité qui incorpore notre relation à la nature; pour Mayer et Franz (2004), il s'agit de reconnaître notre appartenance à celle-ci; quant à Abram (1996), il avance que c'est en vivant le monde au travers de nos sens et de notre corporalité que nous pouvons nous re-connecter à la nature.

Les expériences de connexion en nature sont peu documentées, tant d'un point de vue conceptuel qu'opérationnel et on trouve peu de travaux de recherche dans le champ de la psychologie, qui prennent en compte les canaux sensoriels dans l'évaluation de notre connexion à la nature. On trouve davantage de proposition dans le domaine de l'éducation et de la pédagogie comme par exemple, Tooth et Renshaw (2009) qui avancent que la reconnexion au monde se fait par le corps au travers des sens.

Dans le cadre de ce travail, nous proposons dans une modeste mesure, d'alimenter ce domaine de recherche par un dispositif en nature durant une demi-journée. Ce dispositif, inspiré par différents auteurs dont Macy (2008), Tooth et Renshaw (2012, 2009) et par nos propres expériences a été intégralement conçu par nos soins. Il a été réalisé sous la forme d'une série d'activités, chacune favorisant l'émergence de sensations différenciées, suivies d'entretiens semi-structurés durant lesquels les participants se sont exprimés sur leurs sensations, sur leur émotions et ont élaboré leurs pensées autour de leur relation à la nature.

De plus, nous proposons de conceptualiser le lien à la nature comme le fruit d'une construction socio-culturelle impliquant les sensations, les émotions et l'élaboration de la pensée. La perspective socio-culturelle insiste sur le rôle primordial de la culture et des relations sociales dans le développement et la construction des émotions.

Dans cette recherche, le travail d'élaboration du lien à la nature est médiatisé par un certain nombre d'outils proposés aux participants durant un dispositif en forêt. Plus précisément, ces outils favorisent l'émergence de la dimension sensorielle et rendent observables certains éléments constitutifs du lien à la nature. Lors d'entretiens ponctuant chaque expérimentation du dispositif, nous nous intéressons à l'évocation et à l'élaboration du lien à la nature au travers des signes langagiers. La pensée de Vygotsky nous paraît pertinente dans le cadre de

notre recherche. En effet, elle considère que l'internalisation des signes permet la construction de nouvelles fonctions psychiques capables d'agir sur la conscience en transformant les fonctions psychiques élémentaires, telles que l'attention ou la perception.

Nous poursuivons l'objectif de saisir des moments de cette élaboration et pour cela nous nous intéressons aux processus sémiotiques afin de décrire en quoi le discours participe à la construction de sens pour une personne (Zittoun, 2013). Pour cela, nous nous appuyons sur le modèle de médiation sémiotique de Valsiner (2001) qui nous paraît pertinent pour pouvoir, à partir des émotions et des sensations, analyser l'élaboration de la pensée des participants. Sur le plan des affects, nous nous situons dans une perspective vygotkienne par le fait que les émotions, qui jouent un rôle central dans le phénomène de lien à la nature, sont considérées comme intimement impliquées dans les changements des fonctions psychologiques supérieures.

Dans le cadre de notre recherche nous cherchons à favoriser l'émergence de ce qui se manifeste du lien à la nature en stimulant les sens. Nos questions de recherche sont dès lors les suivantes :

- Que nous ont rapporté les participants par leur discours en terme de sensations et d'émotions dans le cadre d'un dispositif conçu par nos soins en milieu naturel ?
- Comment, à partir des sensation et des émotions, les personnes ont élaboré leur pensée et quel est le fruit de cette élaboration en terme de contenus thématiques constitutifs de la reliance ?
- Notre dispositif en milieu naturel a-t-il eu un effet sur la manifestation des sensations et des émotions à travers l'expression écrite réalisée avant et après les activités en nature ?

Le travail qui suit s'articule en 4 parties structurées en chapitres :

La première partie présente le cadre théorique dans lequel un état de l'art des recherches portant sur l'influence de la nature sur le bien-être et la santé ainsi que des hypothèses explicatives sur ces bénéfices sera proposé. Nous présentons le concept de l'écopsychologie ainsi que quelques pratiques thérapeutiques issues de cette mouvance. L'importance des sens et des émotions y est développée et une définition du terme de reliance y est faite. La théorie de la perspective socio-culturelle que nous avons adoptée dans le cadre de ce travail est

présentée et nous la mettons en perspective avec la reliance à la nature, ainsi qu'avec la médiation sémiotique.

Dans la deuxième partie nous présentons notre démarche de recherche en nature, en détaillant l'élaboration du dispositif, la population, l'environnement naturel ainsi que la procédure de l'observation. En second lieu sont présentées les méthodes de traitement des données et d'analyse qualitative. L'analyse des données du matériel obtenu à partir des transcriptions et en dernier lieu les consignes pour la rédaction de textes et leur traitement des données.

Dans la 3<sup>ème</sup> partie sont présentés les résultats en réponse à nos questions de recherche.

Le premier point traite de l'expression du rapport à la nature et décrit les aspects pris en compte tels que les registres sensoriel et affectifs et présente les résultats.

Le second point traite les résultats de la construction du rapport à la nature à travers le processus de sémiotisation au travers de contenus thématiques identifiés comme constitutifs de la reliance à la nature.

Le dernier point traite de la manifestation des sensations et des émotions à travers l'expression écrite

La 4<sup>ème</sup> partie discute des résultats obtenus à la suite du dispositif en nature à la lumière du cadre théorique présenté dans la 1<sup>ère</sup> partie et expose également ses limites et nos apports dans le domaine de la recherche psychologique sur le lien à la nature sous forme de conclusion.

## 1. Cadre théorique

Notre cadre théorique se situe aux confluent de la psychologie environnementale qui couvre le domaine de recherche des effets de la nature sur le bien-être, de la théorie socioculturelle par le fait que nous considérons le rapport à la nature comme une co-construction ainsi que de l'écopsychologie, qui place la relation à la nature au coeur de son champ conceptuel. Dans ce chapitre, nous proposons un certain nombre de bases théoriques concernant ces trois domaines et offrant des clés de lecture pour notre sujet d'étude.

### 1.1 Psychologie environnementale et effet de la nature sur le bien-être et la santé

La psychologie environnementale vise à la compréhension des rapports entre l'individu, la société et l'environnement. Dans ce contexte, un certain nombre de chercheurs s'intéressent à la fonction restaurative de la nature. Ainsi, les effets de la nature sur le bien-être et la santé ont été étudiés et confirmés. Par exemple, les expériences menées chez des personnes en bonne santé montrent qu'une balade en nature comparativement à une balade en ville a une influence positive sur l'humeur, sur la baisse de l'anxiété, la baisse de la fatigue, la diminution de la colère et l'augmentation de la vigueur (Takayama et al., 2014). Des effets sur la conscience de soi, la conscience sociale et environnementale ont également été relevés (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, 2009 ; Berman et al., 2012). Sur le plan physiologique, une marche de deux heures en forêt chez des patients affaiblis montre une augmentation de 10% des défenses immunitaires (Li, 2010) ainsi qu'une baisse de l'hormone du stress, le cortisol (Tyrväinen et al., 2013). Des études en milieu hospitalier, ont montré que les patients qui ont bénéficié de plantes en chambre ont nécessité moins d'antalgiques et montré une évolution post-opératoire plus rapide (Park & Mattson, 2008).

Quelques études ont également mis en évidence l'influence bénéfique de la nature sur la santé mentale. Iwata et collègues (2016) ont montré les effets positifs de la marche en forêt pour des personnes atteintes de psychopathologies diverses, incluant la dépression, le trouble bipolaire et le trouble d'anxiété. En particulier, l'humeur des participants s'en est trouvée améliorée, ainsi que la communication interindividuelle et la motivation à s'investir dans des activités. Dans le cadre d'un programme thérapeutique pour des patients dépressifs, incluant des moments de marche en nature, Korpela, Stengard et Jussila (2016) ont observé une diminution significative des symptômes de la dépression ainsi qu'une amélioration du bien-être mental des participants. Une autre étude portant sur un programme de 8 semaines a également montré le potentiel de la marche en nature pour améliorer l'estime de soi chez des

patients souffrant de problèmes de dépendance, de trouble anxieux, de dépression et de schizophrénie (Barton, Griffin & Pretty, 2012).

Si les bénéfices de la nature sur le bien-être et la santé mentale ont été démontrés par la recherche en médecine et en psychologie, la raison de cet effet supporte différentes hypothèses qui apportent des éléments explicatifs à cette influence positive de la nature. L'hypothèse de la biophilie, proposée par Winston (1984, cité par Scott et al., 2014) a suscité un fort intérêt de la part des chercheurs (Iwata et al., 2016 ; Van den Born, Lenders, de Groot & Huijsman, 2000). Cette hypothèse soutient que les humains ont une préférence innée pour la nature du fait que leur corps et leur esprit ont évolué au travers des interactions avec celle-ci. Une autre proposition est celle d'Ulrich (1983) dont la théorie de guérison du stress stipule que les humains développent des réponses émotionnelles et psychologiques positives vis-à-vis de la nature car l'environnement naturel représente une source potentielle de nourriture et d'abris protecteurs (Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991, cités par Iwata et al., 2016). Clayton (2003) quant à elle, avance que notre préférence pour l'environnement naturel pourrait simplement s'expliquer par les bénéfices physiologiques et psychologiques que l'on retire chaque jour de la nature en tant que lieu de détente, de calme ou de bien-être par l'activité physique.

Une autre hypothèse, la théorie de la récupération de l'attention (Attention Restoration Theory - ART) (Kaplan, 1983) s'appuie sur des processus cognitifs. Pour Kaplan et ses collègues, une récupération de nos capacités mentales s'opère grâce à la restauration de notre capacité attentionnelle, favorisée par l'environnement naturel qui permet de se distancier des pensées routinières et d'attirer notre attention par des objets naturels, sans que cela ne coûte aucun effort. De plus, se trouver en nature permet de se sentir connecté avec le monde que l'on perçoit.

Le champ récent de l'écopsychologie propose également une hypothèse explicative aux bienfaits de la nature sur la santé. Vu l'importance de cette discipline pour notre travail, un sous-chapitre lui est consacré.

## **1.2 Champ de l'écopsychologie**

Initié par l'historien-écrivain Théodor Roszak (1933-2011), par Paul Shepard professeur d'écologie humaine et par l'écophilosophe Joanna Macy, le champ de l'écopsychologie avance la thèse d'une interrelation et d'une influence réciproque entre la planète, les humains et tous les êtres vivants. Nés de la terre, nous serions tous conçus, physiquement et

psychologiquement pour vivre en symbiose avec la nature. Pour les écopsychologues la crise écologique est la manifestation d'une aliénation de l'homme moderne par rapport au monde naturel. Durant sa longue histoire, la planète a fait face à des turbulences importantes mais c'est la première fois que la responsabilité humaine est si largement impliquée. Ainsi, l'être humain est actif dans la dégradation du milieu dont il est issu et dans lequel il vit. Il est ainsi quelque part, l'outil de sa propre destruction. Pas étonnant dès lors que cette crise écologique ait des répercussions si importantes sur le psychisme.

L'écopsychologie porte les qualités et les défauts de sa jeunesse. Discipline en plein essor, elle est un projet transdisciplinaire et dynamique qui génère de nombreuses attentes et espoir. Dans un même temps elle est relativement peu définie. Si l'on revient aux fondamentaux tels que posés par Roszak (1992), l'écopsychologie est constituée d'une part d'une dimension philosophique générale qui concerne une unité à redécouvrir entre l'âme et le cosmos et d'autre part d'une dimension psychologique qui s'organise autour de deux grands axes (Egger, 2015).

### **Au chevet de la planète**

Le premier axe concerne la prise en compte de la dimension psychologique dans l'approche des problématiques environnementales. L'écopsychologie part du principe que pour réaliser les changements profonds nécessaires à la santé de la planète, l'écologie a besoin de la psychologie (Egger, 2015). En guise d'illustration, Roszak cite l'environnementaliste John Seed pour qui il semble crucial « que les psychologues qui se mettent au service de la Terre, aident les écologistes à acquérir une compréhension plus subtile de comment opérer un changement profond du cœur et de l'esprit humain » (Roszak, 1995, p. 3 (trad. Egger, 2015)). Pour Roszak (1992), il s'agit de dépasser les incitations à la culpabilisation pour se relier à la terre, à la vie et à ses beautés. Ce dépassement ne peut être que le fruit d'une transformation intérieure (Egger, 2015).

### **Au secours de l'humain**

Le second axe concerne le domaine du bien-être, du développement et de la santé mentale de l'humain. Les écopsychologues considèrent que plusieurs des troubles mentaux contemporains tels que la dépression, le stress, l'anxiété ou les addictions sont dépendants de l'aliénation de notre société vis-à-vis de la nature. Pour eux, il est essentiel que la relation de l'homme à la nature soit prise en compte dans le champ psychothérapeutique. Ainsi Roszak déclare qu'il ne s'agit pas tant d'ouvrir une nouvelle approche thérapeutique que d'intégrer notre relation à la nature dans les orientations existantes, « au même titre que les relations

familiales » (Roszack, 2009, p. 33). La proposition de prendre en compte l'influence du facteur nature, au même titre que celle des rapports interpersonnels au travers de la famille et de la société fait écho au concept d'identité environnementale proposé par Clayton (2003) sur lequel nous reviendrons dans le sous-chapitre suivant. Cette auteure, convaincue que notre lien à la nature est constitutif de notre identité, propose la démarche similaire, à savoir d'étendre les facteurs pris en compte dans la définition du psychisme humain au delà des dimensions intra- et interpersonnelles, pour y inclure la nature.

L'écopsychologie propose différentes pratiques réunies sous le terme d'écothérapies. Suivant la proposition de Roszack, ces formes thérapeutiques s'appuient le plus souvent sur des techniques existantes mais adaptées à l'écopsychologie. En cela, elles partagent la conviction que le processus de guérison de l'âme est conjoint à celui de la planète. Dans cette perspective, il est nécessaire de prendre conscience des liens réciproques entre l'état de notre psyché et celui de la planète (Egger, 2015). La majorité de ces démarches se déroulent dans la nature, ce qui permet de retrouver une dimension incarnée et sensorielle de notre expérience au monde permettant à l'être humain de se relier à la nature en mobilisant le corps et l'esprit, les émotions, les sens ainsi que l'imaginaire. En voici quelques exemples:

L'hortithérapie utilise la pratique du jardinage pour soigner les personnes. Née aux Etats-Unis pour soulager les vétérans de la Seconde Guerre mondiale souffrant de troubles mentaux et physiques, l'hortithérapie a rapidement démontré ses pouvoirs thérapeutiques (Egger, 2015). De nombreuses recherches ont décrit ses effets bénéfiques (Messer Diehl, 2009).

Le pouvoir thérapeutique des animaux pour des psychopathologies diverses a également été largement démontré par la recherche (Egger, 2015). On réunit les pratiques qui impliquent en particulier les chevaux mais également d'autres espèces sous le terme de "thérapie assistée par l'animal" (Animal-assisted therapy, AAT).

Une démarche très présente parmi les propositions écothérapeutiques est le séjour dans la nature sauvage (wilderness) considérée comme des « îles de nature relativement préservées où les processus originels continuent d'exister dans leur plénitudes » (Greenway, 2009, p. 133). Le désert est un exemple type. Il s'agit de vivre dans la nature, durant un temps déterminé pour rétablir le contact avec la réalité qui dépasse la beauté naturelle pour prendre également en compte des aspects a priori désagréables tels que la boue, voire inquiétants comme l'orage ou la tempête. Steven Harper, psychologue et accompagnateur de séjours dans la nature sauvage conçoit cette approche comme une pratique plutôt qu'une thérapie (Harper, 1995). Il s'agit d'un processus intérieur qui se développe tout au long de la vie. Une ouverture à une sagesse qui dépasse notre moi et dont la nature sauvage est l'enseignant guérisseur (Egger,

2015). Dans son texte *The way of wilderness*, Harper (1995) témoigne de sa propre expérience:

Notre rythme était tranquille, suivant ce qui survenait dans l'instant. Parfois, je me suis retrouvé en larmes, à d'autres moments, je me suis arrêté pour boire l'eau du ruisseau ou observer une nouvelle plante, parfois conversant, d'autres fois en silence. Nous avons suivi exactement ce qui se trouvait devant nous, et peu à peu, alors que la journée avançait, je me suis senti adouci, acceptant tout ce qui émergeait à l'intérieur de moi [...]. Bien qu'il me soit resté des deuils à faire, cette expérience s'est distinguée comme un tournant clair dans mon processus de guérison, ainsi que dans ma vie (p. 184).

Un certain nombre d'études ont démontré les effets positifs de la thérapie par la nature sauvage (wilderness therapy) (Davis & Berman, 1989). Wilson et Lipsey (2000) ont réalisé une méta-analyse portant sur 28 articles présentant des programmes de thérapie par la nature sauvage et leurs résultats montrent l'efficacité de ce type d'intervention auprès de jeunes présentant des comportements à risque.

### **Inconscient écologique versus construction socio-culturelle**

Roszak, inspiré par la notion d'inconscient collectif de C. G Jung, va développer celle d'inconscient écologique, apportant une dimension plus concrète et directement reliée à la nature physique. Cet inconscient écologique nous rappelle à notre animalité primitive de laquelle nous serions coupés à travers notre mode de vie occidentalisé (Roszak, 2009). Ce concept a fait l'objet d'un certain nombre de critiques de la part de certains écopsychologues. Pour Metzner, l'important est de susciter une prise de conscience écologique chez les personnes plutôt que de chercher à débusquer un inconscient écologique, dans le but de nous reconnecter avec la terre et de contribuer à la santé de notre planète (Metzner, 1999, cité par Egger, 2015). Il fait référence aux peuples premiers chez qui « la connaissance et le respect de la nature y font l'objet d'une transmission de parents et anciens à enfants. Ils ne sauraient émerger sans une telle formation » (Metzner, 1999, cité par Egger, 2015, p. 192). Le point de vue de Metzner s'inscrit ainsi dans une vision socio-culturelle.

### **1.3 Le concept de connectivité (connectedness) à la nature**

Un processus fréquemment identifié lors de ces expériences en nature est celui de connexion et de re-connexion à la nature. Pour les écopsychologues, préserver notre connexion avec le reste du monde naturel est bon pour notre santé mentale ainsi que pour la santé de la planète.

La raison en est que la conscience de cette connexion nous encourage à vivre de manière plus équilibrée dans un état de pleine conscience et d'une vie écologique harmonieuse (Scott, Amel & Manning, 2014). L'idée que le lien à la nature favorise notre bien-être ainsi que celui de la planète fait sens, de manière intuitive, pour un grand nombre de chercheurs et non-chercheurs. D'ailleurs, un certain nombre d'études ont montré que cette connectivité joue un rôle dans la restauration ou le maintien du bien-être (Barton et al., 2016; Howell et al., 2011). Pourtant, ce processus est peu pris en compte dans le domaine de la prise en charge de la santé mentale.

Le concept de connectivité à la nature est relativement récent. Il a été développé puis utilisé dans différentes disciplines telles que les sciences de l'environnement, la psychologie sociale, la psychologie environnementale ou l'écopsychologie. Nous proposons un tour d'horizon de ses différentes définitions et des dimensions qui le constituent.

La connectivité à la nature est souvent mise en lien avec les comportements pro-environnementaux. Une conception relativement générale qui émerge dans la littérature est que plus un individu se considère comme faisant partie intégrante de la nature, plus il sera sensible aux informations concernant son impact environnemental et plus il ressentira d'empathie pour les autres organismes vivants (Scott et al., 2014). Susan Clayton est conjointement professeure de psychologie et de sciences de l'environnement. Ainsi, elle témoigne de cette double appartenance du concept de connectivité. Cette auteure a proposé une conceptualisation et opérationnalisation de l'identité environnementale: « L'identité environnementale (...) est un sentiment de connection à une partie de l'environnement naturel non-humain, basé sur notre histoire, sur un attachement affectif et/ou une similarité qui affecte la manière dont nous percevons et agissons sur le monde » (Clayton, 2003, p. 45).

Selon le point de vue de Clayton, on peut donc considérer que l'une des dimensions de la reliance est un sentiment de similarité avec la nature.

Mayer et Frantz (2004), psychologues de l'environnement, explicitent le concept de connectivité à la nature en faisant référence à Aldo Leopold, un précurseur de l'écologie qui en 1949 déclarait que « nous endommageons la terre parce que nous la considérons comme notre propriété. Si nous la considérons comme une communauté à laquelle nous appartenons, nous pourrions alors l'utiliser avec amour et respect » (Leopold, 1949, cité par Mayer et Frantz, 2004, p. 504). Ils citent également la pensée de Rozsak (1995) qui fait écho à Leopold et pour qui le fait d'intégrer la nature dans notre conception de soi aurait pour conséquence de nous faire prendre conscience que la destruction de la planète équivaut à une auto-destruction.

Se reposant sur ces auteurs, Mayer et Frantz (2004) considèrent la connectivité comme un sentiment de communauté, de parenté, d'égalité et d'appartenance.

D'autres chercheurs dans le domaine de la psychologie sociale, environnementale et des sciences de l'environnement se sont intéressés à ce concept et à son influence sur les comportements pro-environnementaux. Pour Dutcher, Finley et Luloff (2007) « l'expérience de la connectivité implique une dissolution des frontières et le sentiment d'une essence partagée entre soi, la nature et les autres » (p. 478)

Un certain nombre d'auteurs, dont ceux que nous venons de mentionner ont proposé des outils permettant d'opérationnaliser ce concept afin de le mesurer (Dutcher et al. 2007, St. John & Mac Donald, 2007, Mayer & Franz, 2004, Clayton, 2003, Schultz, 2001). Il s'agit d'échelles dont les mesures sont effectuées sur la base de questionnaires. Elles n'impliquent pas de contact direct avec la nature. Pour Scott (2014), on peut présumer que ce type d'évaluation porte finalement davantage sur l'idée intellectualisée d'être relié à la nature que sur la connexion en soi. En effet, le processus de connexion à la nature passe par un lien physique authentique. C'est en vivant le monde au travers de nos sens et de notre corporalité que nous pouvons nous re-connecter à la nature (Abram, 1996).

Cependant, hormis dans le cadre du projet de l'écopsychologie, on dénombre peu de travaux de recherche dans le champ de la psychologie, qui prennent en compte les canaux sensoriels dans l'évaluation de notre connexion à la nature. Citons Harvey, Oskins, McCarter et Baker (2016) qui ont montré que le plaisir sensoriel d'une marche pied nus dans la nature augmentait le sentiment de connexion avec la nature. On trouve également des propositions dans le domaine de l'éducation et de la pédagogie. Par exemple, Tooth & Renshaw (2009), avancent que la reconnexion au monde se fait par le corps au travers des sens et permet l'émergence de l'apprentissage et de l'engagement dans une démarche de durabilité tant intérieure qu'extérieure.

Dans le cadre de cette recherche, afin d'apporter une dimension plus humaine au concept de connexion, nous proposons d'utiliser le terme de « reliance » développé par Marcel Bolle De Bal (2003). A la connexion, la reliance ajoute le fait de « créer ou recréer des liens, d'établir ou rétablir une liaison entre une personne et soit un système dont elle fait partie, soit l'un de ses sous-systèmes » (p. 103). Il s'agit d'un acte ou d'un état où au moins une personne humaine est directement concernée. En ce sens plusieurs types de reliance sont envisagés : entre une personne et des éléments naturels ; entre une personne et l'espèce humaine ; entre une personne et les différentes instances de sa personnalité ; entre une personne et un autre

acteur social, individuel ou collectif (Bolle De Bal, 2003). Ce concept qui s'articule autour des approches sociologique, psychologique et philosophique nous apparaît adapté pour pouvoir intégrer une gamme suffisamment large des expressions humaines que nous supposons susceptibles d'émerger dans le cadre de cette recherche, à savoir des expressions de nature psychologique, sociétale ou spirituelle.

#### **1.4 Théorie socio-culturelle**

Notre travail s'inscrit dans une perspective historico-culturelle pour différentes raisons: nous considérons la reliance à la nature en tant que résultat d'un construit socio-culturel. Dans ce sens, nous adhérons au point de vue de Metzner (1999, cité par Egger 2015). A ce titre, la reliance implique un travail de développement et d'élaboration de la pensée intégrant les dimensions des sensations, des ressentis et de la cognition. Dans le cadre de cette étude, ce travail d'élaboration est médiatisé par un certain nombre d'outils proposés aux participants durant un dispositif en nature.

Nous nous intéressons à l'évocation et à l'élaboration du lien à la nature au travers des signes langagiers exprimés lors d'entretiens ponctuant chaque activité constitutive du dispositif. Afin de saisir certains moments de cette élaboration, nous nous intéressons aux processus sémiotiques afin de décrire en quoi le discours participe à la construction de sens pour une personne (Zittoun, 2013). Nous nous situons dans une perspective vygotskienne par le fait que les émotions, qui jouent un rôle central dans le phénomène de reliance, sont considérées comme intimement impliquées dans les changements des fonctions psychologiques supérieures (Muller Mirza, 2016).

##### **1.4.1 La reliance, construit socio-culturel**

Etymologiquement, le mot « Nature » vient du verbe latin *nascor*, naître, vivre. Ce nom évoque ainsi l'état natif, ce qui n'a pas été modifié depuis sa naissance. En cela, elle porte la dimension du primordial et de l'éternité. Comme l'écrivait Lucien Herr, philosophe français cité par Merleau-Ponty (1968) « la Nature est au premier jour » (p. 60). Nous sommes issus et faisons partie de la nature en tant qu'êtres constitués d'atomes et de molécules et dépendants de ses ressources pour nous nourrir. A l'instar de Serres (1990), nous pouvons dire que nous avons besoin de la Nature alors qu'elle n'a pas besoin de nous. Nous sommes profondément liés à et comme l'écrit Faes (2010), « l'être naturel a en quelque sorte son être dans son milieu d'existence ou dans la condition qui est la sienne » (p. 185).

La relation que nous entretenons avec la nature est empreinte de notre essence d'êtres humains et de l'histoire de l'humanité. Ainsi, la notion de Nature est le produit d'une histoire millénaire durant laquelle elle a acquis différentes significations qui en font d'ailleurs aujourd'hui un concept peu clair (Merleau-Ponty, 1968). Dans nos sociétés occidentalisées la nature "sauvage", celle d'avant l'apparition de l'être humain, n'existe plus. De plus, comme l'eau et l'atmosphère ne connaissent pas de frontière, on peut considérer qu'aucune parcelle de la planète n'échappe à l'action de l'homme (McKibben, 1989, cité par Clayton & Opatow, 2003).

Dès l'aube de l'humanité, l'homme a développé des outils afin d'agir sur son environnement. Il s'est agi d'outils technologiques tels que pierres taillées, puis objets de métal. Rapidement, l'humain a également créé des objets et rites symboliques lui permettant de médiatiser son lien aux éléments naturels. Il s'agit d'instruments psychologiques dans le sens vygotkien du terme par le fait que ces objets symboliques ont participé à la transformation du psychisme humain, à sa représentation de la nature et à son lien avec cette dernière. C'est le cas par exemple des totems. Cette relation à la nature a évolué au travers de la médiation par les outils technologiques et les instruments psychologiques. A titre d'exemple, l'invention de la charrue a permis à l'homme de travailler plus rapidement la terre, ce qui a changé sa représentation de celle-ci en lui offrant de nouvelles perspectives de développement agricole. Nous reviendrons plus loin sur la notion d'outils de médiation.

La définition de la nature et de l'environnement repose sur différents symboles au travers desquels les groupes culturels transforment la nature et le monde environnant en des phénomènes subjectifs porteurs de sens (Greider & Garkovich, 1994). Ainsi par exemple, le point de vue des amérindiens diverge épistémologiquement du point de vue scientifique traditionnel:

Pour les scientifiques occidentaux, le monde considéré en tant qu'un tout, n'est pas bien compris mais devient peu à peu connu grâce à l'analyse des interrelations existant entre ses composants. Pour les indiens, le tout est connu alors que les interrelations entre certains éléments peuvent ne pas être comprises (Stoffle et al., 1990, cité par Greider & Garkovich, 1994, p. 11).

La relation que nous entretenons avec la nature dépend directement de la représentation que nous en avons. La reliance à la nature se construit au sein d'une culture et au travers de la

transmission intergénérationnelle. Elle se construit également par un processus de symbolisation conférant du sens à la nature. Comme l'écrivent Greider et Garkovich (1994) « chaque rivière est plus que juste une rivière » (p. 1). Pour Holmes (2004), notre expérience de la nature se vit au sein d'un lieu qui se définit par ses caractéristiques physiques mais également par les actions, les significations et les sentiments que nous élaborons au travers de cette expérience.

De nombreuses initiatives d'éducation en nature fleurissent de par le monde. Pour Tooth et Renshaw (2009) une pédagogie basée sur le récit et sur le développement d'une attention soutenue du milieu naturel, accompagnée de moments réflexifs est à même de développer la reliance chez les enfants.

#### **1.4.2 Les outils de médiation**

Comme nous l'avons vu, l'être humain se caractérise par le fait, d'une part, qu'il est capable de construire des outils externes et à travers ces outils de transformer le monde environnant et de transformer son propre fonctionnement psychique en construisant de nouvelles fonctions psychiques (Yvon & Zinchenko, 2011). Dans le cadre du dispositif en nature, plusieurs outils ont été élaborés dans le but de médiatiser l'expérimentation afin d'augmenter la perception des sens, de favoriser un vécu émotionnel et ainsi avoir une action sur les fonctions psychologiques des personnes. Dans une perspective socio-culturelle, Vygotsky s'est intéressé au rôle de l'outil dans le développement psychologique. Ce point de vue théorique nous a paru pertinent dans le cadre de ce travail où la médiatisation à travers les outils a été un axe central de nos activités en nature. Lorsque Vygotsky s'est intéressé au lien entre le langage et la pensée c'est à dire à la médiation sémiotique, l'outil qu'il avait considéré jusque là comme partagé culturellement dans sa fonction utilitaire, mais sans contenu significatif, comme par exemple, le stylo producteur de graphisme, est devenu conjointement à son utilité porteur de sens tel que celui du stylo outil de communication. Vygotsky établit donc un parallèle entre les instruments matériels que l'homme utilise pour maîtriser son environnement et les instruments psychologiques qui lui permettent de maîtriser ses processus psychiques. Par la médiation des signes qu'il hérite de sa culture et de son milieu social, l'homme est capable de diriger volontairement et consciemment ses processus psychiques spontanés et naturels (Yvon & Zinchenko, 2011). C'est donc à travers son contenu signifié que l'outil devient un instrument capable d'agir sur les fonctions psychiques par le fait que dans l'exemple du stylo, il porte en lui non seulement une fonction utilitaire mais aussi la

signification d'un outil de communication capable de transmission culturelle, permettant de mettre en lien les êtres humains entre eux dans le présent comme dans le temps.

Ainsi, selon la théorie socio-culturelle la relation entre les hommes et leur environnement n'est pas immédiate mais médiatisée par les instruments psychologiques, ce qui laisse entendre que les comportements humains sont à leur tour médiatisés par la culture et construits avec l'aide d'autrui (Moro & Rodriguez, 1989). Les fonctions psychiques médiatisées spécifiques à l'homme apparaissent dans le processus d'une activité commune, dans les processus de coopération et de communication, et ne peuvent pas apparaître autrement. Tout moyen psychologique est créé par l'homme pour un autre homme et seulement par la suite, il est utilisé pour maîtriser ses propres processus psychiques (Yvon & Zinchenko, 2011).

Ainsi, l'activité humaine exerce une transformation constante sur son milieu qui parallèlement transforme les individus et la société dans son ensemble à travers l'utilisation et l'invention d'outils porteurs de sens. C'est par ce biais que Vygotsky considère que l'internalisation des signes permet la construction de nouvelles fonctions psychiques qui agissent par exemple sur la conscience en transformant les fonctions psychiques élémentaires telles que la mémoire, l'attention ou la perception. Les outils culturels ne sont pas des objets statiques, ils sont l'incarnation de certaines pratiques culturelles, les modèles fixes des actions, de représentations schématisées et de manières de faire les choses réalisées au cours de l'histoire collective humaine (Yvon & Zinchenko, 2011). Ces outils et ces instruments présentent un caractère de contrainte et d'extériorité pour chaque nouvelle génération, requérant dès lors, de leur part, un véritable processus de ré-appropriation et non une «simple» intériorisation (Charbonnier, 2005). Dans un monde de langage et de symboles fait de culture et d'histoire elle-même conservée dans les oeuvres culturelles collectives tels que les outils, l'art, le langage, les objets matériels et les systèmes symboliques, Vygotski tente de mettre au jour comment se construit la conscience en tant qu'espace symbolique qui assure l'identité et l'unité de la personne. L'histoire et la culture ne donnent pas seulement forme aux événements mais à l'esprit de l'homme lui-même, ainsi pour Vygotski, l'histoire et la culture sont fondamentalement constructrices de la personne (Moro & Rodriguez, 1989). Pour Vygotski, le langage est le plus important de ces outils sociaux lequel, en utilisant l'expression de Marx, est la « réelle conscience » de l'homme. Cela implique que le psychisme de l'homme est formé non pas par la production matérielle elle-même, mais par les relations

interpersonnelles et par les produits du développement de la culture sociale qui émergent de ce développement. (Yvon & Zinchenko, 2011).

#### **1.4.3 Le rôle de la médiation sémiotique dans la construction de la reliance à la nature**

Dans le cadre de ce travail, l'évocation du lien à la nature est proposée aux participants au moyen d'entretiens lors d'un dispositif en nature. Il s'agit pour nous de percevoir, au travers des signes langagiers, l'élaboration de leur pensée et la construction de sens. Nous avons choisi de travailler sur la base du modèle de médiation sémiotique de l'expérience proposée par Valsiner car celui-ci nous est apparu comme adapté à une médiation en milieu naturel.

Valsiner, dans une tradition sémiotique et historico-culturelle a proposé une conceptualisation du rôle des signes dans la régulation des processus psychologique (Muller Mirza, 2016). Pour rappel, dans une perspective vygotkienne, le développement de toute fonction psychique supérieure, telle que l'attention, la mémoire ou la pensée, repose sur l'utilisation de signes comme médiateurs, permettant l'orientation et la maîtrise des processus psychiques. (Vygotsky, 1934/1997, cité par Yvon & Zinchenko, 2011). Dans le contexte de la formation des concepts, le signe est le mot. Celui-ci occupe deux fonctions : d'une part, il permet l'élaboration du concept et d'autre part, il devient par la suite son symbole. Ainsi, pour Vygotsky, « la pensée ne s'exprime pas dans le mot mais se réalise dans le mot » (Vygotsky, 1934/1997, cité par Schneuwly, 1989, p. 23).

Le modèle de médiation sémiotique de l'expérience proposée par Valsiner peut être décrit en fonction de deux dimensions (Zittoun, 2013) :

Une première dimension est la temporalité. Pour Valsiner, les processus sémiotiques nous permettent de créer un pont en reliant un signe émergeant dans le présent à d'autres signes créés ou utilisés par le passé. Les signes peuvent également, en nous détachant du présent, nous orienter vers le futur par des interrogations telles que « et si je faisais ceci », « et si j'allais là » (Zittoun, 2013). La régulation sémiotique joue par conséquent un rôle important en termes de motivation intrinsèque (Valsiner, 2001).

La seconde dimension représente les différents niveaux de la médiation sémiotique qui passe par un processus de généralisation. Il s'agit de la prise de distance avec l'expérience directe en l'associant à des images, des notions ou des valeurs, de plus en plus abstraites ou générales. Cette régulation s'effectue au travers de l'abstraction de la pensée. C'est par l'abstraction qu'un signe donné est relié aux précédents (Valsiner, 2001). Cette abstraction permet alors d'effectuer une généralisation en liant le signe utilisé dans le présent à d'autres

signes créés ou utilisés par le passé présent à des expériences du passé (Muller Mirza, 2016). Ainsi, au travers de l'utilisation des signes, nous pouvons transcender un vécu actuel en construisant subjectivement une signification personnelle. Valsiner utilise le terme de généralisabilité pour décrire la propension d'un signe à créer une réflexion abstraite sur la base du contexte vécu initial (Valsiner, 2001). Il décrit ce processus de généralisabilité comme un flux de ressentis, initialement non clairement spécifiés mais devenant par la suite de plus en plus précis. Il écrit : « une personne ressent quelque chose (mais ce quelque chose n'est pas clair pour elle) [...] puis, à un moment donné, la personne réalise 'je suis en colère'. A partir du moment où le ressenti est identifié, il s'inscrit dans un système plus vaste, celui de la colère et s'élargit pour inclure d'autres émotions autour du signe 'colère' » (p. 92). Cette amplification conduit à une redéfinition de la gamme des sentiments au niveau du signe. Cela pourrait conduire à l'émergence de la honte. Valsiner (2001) décrit ainsi la création d'une hiérarchie de signes par la personne qu'il codifie selon l'exemple ci-dessous:

J'ai honte (A2)

Parce que je suis en colère (A1)

À propos de ce sentiment (niveau 0)

Pour Valsiner, la généralisation par abstraction est un premier processus de régulation sémiotique. Il en distingue un second qui est la spécification par le contexte. Ce processus décrit le fait d'utiliser un terme au sens très large, tel que l'amour, la liberté ou la justice et que sa signification puisse être spécifiée grâce au contexte de son utilisation.

La conceptualisation de la médiation sémiotique telle que proposée par Valsiner nous apparaît comme un outil pertinent dans l'analyse des processus psychologiques de l'élaboration de notre relation à la nature qui émergent au travers du discours de nos participants. En effet, elle permet d'appréhender ces processus dès leur émergence, sur le vif, pour ainsi dire, ce qui paraît pertinent dans le contexte d'une médiatisation effectuée en milieu naturel. De plus, nous avons évoqué la place centrale qu'occupe l'affect dans notre lien à la nature et le modèle de Valsiner offre justement la possibilité de capter le moment d'émergence du ressenti. Il nous permet également de tenter de suivre l'élaboration d'une pensée autour de la relation à la nature, au travers des processus de généralisation par abstraction.

#### **1.4.4 Place des émotions dans la perspective socio-culturelle**

Les émotions interagissent avec les processus cognitifs pour nous permettre d'interpréter ce qui se passe en nous en vue de faciliter une réponse adaptée pour y faire face, lorsque nous

sommes confrontés à un événement ou une stimulation interne comme externe (Niedenthal, Ric & Krauth-Gruber, 2008). La perspective socio-culturelle insiste sur le rôle primordial de la culture et des valeurs dans le développement et la construction des émotions. La perspective de Vygotski prend en compte l'ontogenèse de la fusion des aspects biologiques naturels et des aspects socio-culturels des émotions. Il considère que les émotions se développent à partir de processus biologiquement innés mais dans lesquels dès le début, le social s'entremêle avec le naturel et se répercute dans la perception de symptômes, dans l'expression et le comportement émotionnel mais aussi au sein même de l'expérience de l'émotion à partir d'associations innées entre stimulus et réaction. Il est possible d'appliquer aux émotions la différence entre processus psychologiques inférieurs et supérieurs, lorsque par exemple la réponse affective est automatique et involontaire orientée à l'adaptation de la personne, à son environnement et qu'elle n'implique pas l'utilisation de signes comme par exemple le couple colère-agression. Par ailleurs il existerait une réaction de colère plus complexe qui utilise des signes externes comme les armes, et internes comme des formes d'affrontement internalisées qui permet à l'individu adulte de s'auto-réguler. C'est par l'apprentissage de l'auto régulation de la réaction affective involontaire que la vie affective se complexifie et se socialise (Igartua, Alvarez, Adrian & Paez, 1994).

Vygotsky décrit le terme russe de « perizhivanie » que l'on traduit généralement par « expérience émotionnelle », en tant qu'unité indivisible de ce qui est en train d'être expérimenté au sein de l'environnement extérieur à la personne et la représentation de ce que la personne elle-même est en train d'expérimenter (Vygotsky, 1994, cité par Muller Mirza 2016). Dans sa tentative de comprendre l'interaction qui existe entre la cognition et l'affect, Vygotsky confère à l'émotion un espace équivalent à celui de l'intellect en tant que constituant du psychisme humain. Il arrive au constat qu'intellect et affect sont étroitement liés, qu'ils ne forment pas des constituants séparés mais au contraire un processus à part entière.

« La séparation du côté intellectuel de notre conscience de son côté affectif et volitif est un des défauts fondamentaux de toute la psychologie traditionnelle », a écrit Vygotsky (cité par Yvon & Zinchendo, 2011, p. 284). « Avec cela, la pensée est inévitablement convertie dans un flux autonome de pensées cognitives, elle a perdu contact avec la plénitude de la vie animée ». Il a également mentionné que « Au-delà de la raison, il y a une tendance affective et volitive. Elle seule peut donner la réponse au dernier “ pourquoi ” dans l'analyse de la pensée » (cité par Yvon & Zinchendo, 2011, p. 284).

Nous ne nous sentons pas simplement mais nous ressentons avec sens et signification et c'est à travers ce processus de significations ressenties que se formeraient les émotions (Muller Mirza, 2016). Vygotsky perçoit l'émotion comme enrôlée dans le processus changeant des besoins qui accompagnent le développement psychique. Les besoins eux-mêmes seraient des systèmes d'émotions capables de générer un état dynamique lié aux besoins propres de l'organisme, ce pourquoi le signe de leur expression est toujours physiologique (Bozhovich, 1985, cité par Gonzalez Rey, 2000). Le signe est un produit et une production du corps humain en interaction qui transforme les émotions humaines en production culturelle et historique. Le fait d'identifier une émotion la fait passer d'un état passif à un état actif. Ainsi par le simple fait de penser à l'émotion avec l'intellect, en la situant dans d'autres relations ou d'autres instances, entraînerait un changement dans la vie psychique de la personne. C'est au sein des relations interpersonnelles que nous devenons émotionnels et que les individus s'affectent les uns les autres (Magiolino & Smolka, 2013, cités par Muller Mirza, 2016).

Dans le cadre de ce qui occupe notre recherche, nous nous appuyons sur le fait que les émotions sont intimement enrôlées dans la construction de notre lien à la nature. La perspective socioculturelle des émotions proposée par Vygotsky prend tout son sens dans le cadre de cette construction du lien à la nature. D'une part parce que nous considérons qu'au même titre que les relations interpersonnelles sont susceptibles de provoquer des émotions, l'environnement naturel le peut également lorsque nous sommes de manière directe en interaction avec lui. Par ailleurs, la part socio-culturelle qui est transmise et véhiculée à travers les représentations et symboles de la nature, affecte la communauté humaine et en ce sens elle est constitutive d'une co-construction sociale et culturelle du lien à la nature.

## 2. Méthodologie

Le présent travail s'inscrit dans le cadre d'une recherche qualitative et s'appuie d'une part, sur des données récoltées lors d'entretiens semi-dirigés faisant directement suite à des activités proposées au sein d'un environnement naturel; d'autre part sur des textes rédigés par les participants à différents moments du dispositif de recherche. Ce choix nous a paru pertinent pour répondre à nos questions qui cherchent à identifier les manifestations du lien à la nature à travers l'expression verbale et écrite.

### 2.1 Population

Treize personnes ont participé aux activités en nature. L'échantillon composé de 6 femmes et 7 hommes âgés entre 27 et 59 ans a été recruté par mail à la suite d'un appel à participer à une activité en nature adressé à 80 personnes au sein du notre réseau social élargi. Sur les 30 personnes ayant répondu favorablement, 13 individus ont été recrutés pour des raisons de logistique et en fonction de la parité homme femme. L'échantillon avait pour point commun de présenter un lien avéré à la nature. Les personnes ont été individuellement invitées à passer une demi-journée avec une des deux chercheuses sur un site naturel de Suisse Romande. Elles ont été soumises à des expériences d'amplification perceptives et par alternance à des entretiens les invitant à exprimer leurs sensations et leurs ressentis. Afin de favoriser l'expression verbale du ressenti et des affects personnels il nous a paru adapté de convier les personnes une par une plutôt qu'en groupe. D'une part pour pouvoir offrir à chaque participant une attention de qualité lors des activités et d'autre part pour favoriser l'émergence du discours dans le cadre d'un partage intime lors des entrevues personnelles.

### 2.2 Dispositif de recherche

#### 2.2.1 Construction du dispositif en nature

Notre dispositif a été inspiré et élaboré à partir de diverses sources issues, d'une part de la littérature de l'éducation environnementale comme celle des chercheurs Tooth & Renshaw (2012), d'exercices du « travail qui relie » (TQR) conçus par l'écophilosophe Joanna Macy (2008), des divers ouvrages d'écopsychologie comme celui de Michel Maxime Egger (2017), d'exercices de *mindfulness-based ecotherapy* (Hall, 2015). Par ailleurs, nous nous sommes impliquées à titre personnel dans le cadre d'un stage de TQR d'une durée de 5 jours et qui s'est déroulé sur le site de Rivoire, dans le Jura Français. La conceptualisation des

activités du dispositif a été pensée et réajustée après avoir testé les exercices sur nous-mêmes au sein d'un environnement sylvestre.

### **2.2.2 Procédure du dispositif en nature**

L'expérience incarnée du lieu, avec toutes ses beautés et ses aléas comme une averse, le vent ou un animal sauvage qui passe, intègre le corps et la pensée au travers des sens (Tooth & Renshaw, 2009). Dans une mouvance similaire nous avons élaboré un dispositif par des activités en nature favorisant l'attention perceptive en alternance avec des moments d'échanges réflexifs. Cette démarche permet de prendre en compte les dimensions incarnées, sensibles, affectives et cognitives de la reliance à la nature.

Une procédure détaillée du dispositif des activités en nature a été rédigée. Elle décrit les différentes étapes, le type d'activité avec ses propres consignes, les objectifs poursuivis pour chaque étape, sa durée ainsi que ce qui est stimulé et recherché dans chacune d'elle. Cette procédure pas à pas a eu une double utilité: dans un premier temps celle de penser et réfléchir à tous les détails du concept en nature; dans un second temps elle a servi de guide aux expérimentatrices pour homogénéiser leur accompagnement individuel respectif auprès des 13 participants. Un résumé de cette procédure figure dans le tableau 1. Elle est détaillée à l'annexe 1.

Dans le cadre de la conceptualisation de notre dispositif en nature, nous avons utilisé un certain nombre d'outils de médiation (Tooth & Renshaw, 2012) qui ont contribué à stimuler et augmenter les perceptions sensibles et ont favorisé la réflexion et la prise de conscience du vécu des expériences en nature. Ci-dessous, la description détaillée des différentes étapes du dispositif rend compte des outils que nous avons conçus et utilisés dans la partie expérimentale de notre recherche.

Une pré-étape d'une durée moyenne de 15 minutes se réfère au temps de marche entre le lieu de rendez-vous et le site du dispositif. Cette marche qui s'est déroulée le long des sentiers menant aux différents sites, a eu pour effet d'introduire progressivement l'environnement naturel au sein duquel les personnes allaient passer une demi-journée. Sur le site, 7 étapes ont rythmé ces demi-journées du dispositif en nature.

Une première étape a été proposée afin que la personne découvre l'environnement en faisant un petit tour des alentours du site pour ainsi favoriser l'appropriation des lieux, se sentir en

confiance et choisir un emplacement pour installer un camp de base confortable servant de point de ralliement entre chaque activité et de lieux pour les entretiens.

<b>Activités</b>	<b>Descriptif</b>	<b>Objectifs</b>
<b>Etapes préliminaires</b> Etape de découverte des lieux	<b>Descriptif</b> - Faire le tour du site naturel - Choisir un espace pour installer un petit camp de base	<b>Objectif</b> Permettre à la personne de se sentir en confiance et à l'aise
Etape d'ancrage de l'attention	- Exercice de Tai-Chi - Concentration sur un élément naturel	- Favoriser concentration et attention - diminuer les pensées parasites
1) Balade à l'aveugle	- balade en silence, pieds nus et yeux bandés, guidée par l'expérimentatrice qui propose différents éléments naturels au toucher ou à l'odorat	- Favoriser certaines sensations, <b>en particulier le toucher</b> mais potentiellement les sensations olfactives, kinesthésiques et auditives. - Favoriser la mise en confiance avec le guidant
2) Le monde du sol	- découvrir les premières couches du sol, simultanément à l'expérimentatrice	- Favoriser certaines sensations, en particulier le toucher, l'odorat et la vue - Permettre à la personne de se connecter à un élément de la nature hautement symbolique mais peu connu
3) Observation des niveaux de la forêt	- Inviter la personne à se promener seule sur le site en la rendant attentive aux 3 niveaux d'organisation de la forêt	- Favoriser certaines sensations, <b>en particulier la vue</b> mais potentiellement les sensations kinesthésiques, auditives, olfactives
4) Le monde des sons	- Inviter la personne à écouter les sons naturels avec alternativement les yeux fermés puis ouverts	- Favoriser le <b>sens auditif</b> - Prendre conscience du monde sonore produit par le monde naturel.
5) Etape symbolique	- Inviter la personne à réaliser une installation illustrant son lien à la nature, à partir d'éléments naturels	- Stimuler le lien à la nature par une dimensions créative à travers la matière.

Tableau 1 : récapitulatifs des différentes étapes et activités du dispositif en nature

Une fois installés, une deuxième étape d'ancrage et d'attention a été proposée pour favoriser la concentration et chasser les pensées parasites liés aux préoccupations sociétales quotidiennes telles que travail, famille etc. Dans la première partie de cette étape 2, nous avons proposé un exercice inspiré du Tai-Chi qui favorise la prise de conscience du corps, permet de décharger les tensions par la respiration profonde, stimule la circulation et les terminaisons nerveuses par des exercices d'auto-stimulation des mains. Les expérimentatrices ont accompagné les personnes en guidant et réalisant les exercices en même temps qu'elles. La deuxième phase de l'étape d'ancrage a été inspirée d'exercices de pleine conscience qui

permettent de favoriser l'attention par la prise de conscience de l'environnement naturel dans lequel les participants se trouvaient. Pour cela, il leur a été proposé d'observer durant cinq minutes avec attention et en silence, un élément naturel de leur choix (pierre, arbre, fleur, feuille, champignon etc.) repéré au sein du site en s'installant proche de lui pour en faire une description mentale. Un peu à l'image d'un peintre qui chercherait à saisir les détails des formes et des contours, saisir la lumière et les ombres ainsi que la nuance des couleurs.

Ces deux premières étapes, la découverte des lieux et l'ancrage n'ont pas fait l'objet d'entretiens enregistrés car elles ont été pensées comme moment de préparation aux activités en nature.

### *Activités en nature*

La troisième étape du dispositif est composée de 5 activités dont l'objectif général a été de potentialiser les sensations tactiles, olfactives, auditives, visuelles et kinesthésiques. En ce qui concerne le sens du goût ce dernier n'a pas été stimulé pour des raisons inadéquates de lieux et de saison. A travers cette amplification des sens, l'idée était de favoriser l'émergence des affects, des images mentales, des références liées à un vécu personnel du passé et/ou à des projections du futur, mais également à des références issues de la science, des arts, des contes et autres objets culturels.

Le concept de toutes les activités de cette troisième étape a été pensé afin d'être appliqué à l'extérieur sur un site naturel. Nous partons de l'idée que les activités directement vécues en milieu naturel favorisent l'émergence et l'élaboration de la reliance. Une approche similaire basée sur le récit et appliquée dans le cadre de la pédagogie environnementale a été proposées par Tooth et Renshaw (2012). Ces auteurs mettent en avant les conditions d'un contexte propice aux apprentissages approfondis lorsque celui-ci se déroule en grande partie dans la nature. Ils ont observé chez les étudiants une écoute attentive et une observation fine de petits éléments dans la nature permettant l'émergence d'un sentiment de connexion émotionnelle, sensorielle et éthique avec le lieu, ayant pour effet d'ouvrir les participants à la complexité, à la beauté et à la diversité du monde naturel. Les constats de ces auteurs viennent appuyer la pertinence du concept de notre dispositif en nature.

Pour la première activité appelée **balade à l'aveugle** nous nous sommes inspirées de notre propre expérience vécue dans le cadre du stage du travail qui relie (TQR) conçu par Joanna Macy (2008). Il s'agit d'une activité dans laquelle l'expérimentatrice invite la personne à se

déchausser, à se bander les yeux à l'aide d'un foulard puis la guide en silence par la main au sein du site vers des éléments naturels à découvrir par le toucher des pieds et des mains, par l'olfaction, voire par le goût s'il y a des éléments naturels comestibles sur le site. Cette balade les yeux fermés favorise en particulier le toucher mais potentiellement les sensations olfactives, gustatives, kinesthésiques, voire auditives.

La deuxième activité, **le monde du sol** est inspirée de l'expérience professionnelle de pédologue d'une des deux expérimentatrices. La personne a été invitée à s'agenouiller ou s'asseoir dans la forêt face à une zone qui n'a pas été foulée par les pas et où la litière est bien présente. L'idée ici est la prise de conscience du sol, un élément de la nature auquel on est généralement peu attentif. La personne est accompagnée de manière sensitive et didactique dans l'exploration progressive des couches superficielles du sol forestier, à partir de la litière jusqu'à atteindre la terre. Une loupe lui est proposée afin d'affiner l'observation de certains éléments de son choix. Cette activité favorise certaines sensations, en particulier le toucher, l'olfaction et la vue.

La troisième activité, **observation des trois niveaux de la forêt**, a été réfléchi par nos soins dans le but de favoriser en particulier le sens de la vue mais potentiellement les sensations kinesthésiques par l'attention portée aux trois niveaux d'organisation de la forêt, c'est à dire, la strate herbacée, la strate des arbustes et celle des arbres et de la canopée. Durant cette activité la personne est équipée d'une loupe pour observer et se focaliser sur certains éléments de son choix.

**Le monde des sons** a été conçu et réfléchi par nos soins dans le but de prendre conscience du monde sonore produit par les bruits naturels présents dans la forêt. La personne est invitée à s'installer confortablement sur les couvertures au sol. Afin de favoriser le sens auditif il est proposé dans un premier temps de fermer les yeux pour écouter les différents bruits. Dans un deuxième temps il est proposé de poursuivre cette écoute les yeux ouverts et en dernier lieu un troisième temps d'écoute est prévu avec les yeux ouverts ou fermés selon le choix de la personne.

Pour clore les activités en nature une dernière **étape symbolique** inspirée de l'expérience professionnelle en art-thérapie d'une des expérimentatrices, a été proposée afin de stimuler la reliance par une médiation qui permet aux participants de s'engager de façon émotionnelle et imaginative avec les éléments naturels et le site naturel. La personne a été invitée à laisser libre cours à son imagination pour illustrer symboliquement son lien à la nature à travers une

mise en forme d'éléments naturels récoltés in situ et installés à sa convenance dans un espace choisi par elle au sein du site. La consigne de ne pas couper ou arracher du vivant a été donnée.

En dehors de la dernière étape où les entretiens se sont déroulés au pied de la réalisation symbolique de la personne, les autres temps d'entretiens ont eu lieu après chacune des activités lorsque les personnes ont rejoint le camp de base.

### ***Entretiens semi-dirigés***

Ces entretiens ont poursuivi, d'une part, l'objectif général de rendre compte à travers la verbalisation, de l'expérience vécue durant l'activité, en terme de sensations, d'émotions et d'élaborations de la pensée. D'autre part, ils ont permis de recueillir les données encore récentes en mémoire et de favoriser ainsi l'ancrage de l'expérience fraîchement vécue.

Un document élaboré sous forme de grille, composé de questions et relances a été spécifiquement pensé et rédigé par nos soins pour favoriser l'expression verbale des registres sensoriel et affectif mobilisés chez les participants durant les exercices. Il se trouve à l'annexe 2. Les questions et relances tiennent compte des différentes étapes des activités en nature et y font directement suite, il s'agit de permettre l'élaboration de réponses réfléchies permettant de mieux comprendre ce qui se joue pour la personne durant cette activité en nature et de mieux saisir les changements en terme de vécus personnels et plus spécifiquement ceux qui concernent le lien à nature susceptibles d'être engendrés. Un autre élément important est le développement d'une empathie qui apparaît souvent de manière spontanée, lors de moments d'attention et de réflexion vécus en nature. Cette empathie induit une connexion respectueuse entre soi, les autres et le milieu naturel. Elle favorise également la prise de conscience de notre appartenance à un système plus grand et complexe (Tooth & Renshaw, 2009).

Au même titre que le document décrivant la procédure du dispositif, la rédaction de ce questionnaire a servi à la construction du concept ainsi qu'à donner un cadre similaire aux expérimentatrices pour mener leurs entretiens auprès des personnes sur le terrain. Dans le cadre de ce dispositif, nous avons adopté la double posture d'instigatrices lors de l'accompagnement des activités et d'observatrices-chercheuses lors des entretiens semi-dirigés. Nos interventions sont signalées pour des raisons de compréhension et de cohérence du type d'activité proposée en nature et de réponse émise par les participants. Sans pour autant nier l'influence du rôle soutenant et/ou biaisant de nos interventions sur les personnes, l'effet de nos interactions ne fera pas l'objet d'une analyse approfondie dans la présente

étude. Nous resterons assignées au rôle de médiatrices dans la stimulation des sens des personnes et d'enquêtrices dans le cadre des entretiens avec les participants.

Les entretiens ont été enregistrés dans leur totalité à l'aide de dictaphones et ils ont été intégralement retranscrits par la suite en respectant fidèlement mot pour mot le discours de chacun des participants. Les transcriptions ont servi de matériel principal pour l'analyse des expressions du rapport à la nature ainsi que pour l'analyse de l'expression du processus de construction et de maintien du lien à cette dernière.

### **2.2.3 Rédaction de textes**

Afin de vérifier l'effet de la médiation de notre dispositif en milieu naturel sur les perceptions sensibles et les affects, nous avons proposé un travail d'écriture aux participants. Le but poursuivi était de vérifier l'influence du dispositif à travers l'expression écrite. Il a été demandé aux personnes de rédiger un premier texte A avant l'expérience en nature faisant référence à un souvenir personnel fort et reflétant leur lien à la nature. Le deuxième texte B a été rédigé à la suite du dispositif et proposait aux personnes de se référer à un moment fort vécu lors de cette expérience en nature. Les consignes pour la rédaction des textes se trouvent à l'annexe 3.

### **2.2.4 Choix de l'environnement naturel**

Les activités en nature se sont déroulées sur trois sites de Suisse Romande, deux sur le Canton de Fribourg et un site dans le canton de Vaud. Dans nos critères de choix nous avons privilégié l'environnement sylvestre avec un possible accès à une rivière. Nous cherchions un environnement varié afin de pouvoir proposer des activités dans des espaces différents du site et y trouver une flore et une faune tout aussi variée. Un autre critère de choix a été celui d'un accès facile et ne nécessitant pas plus d'une demi heure de trajet pour y accéder depuis le domicile respectif des personnes volontaires à cette expérience en nature.

## **2.3 Traitement des données des transcriptions**

### **2.3.1 Méthode qualitative**

Le matériel recueilli lors des entretiens effectués directement dans le cadre des activités en nature nous a permis d'accéder au plus près à la perspective des personnes analysées afin de rendre compte de leurs perceptions, de leurs sensations et émotions et du processus réflexif émergent autour du thème étudié de la reliance à la nature. La méthode qualitative nous a paru adaptée dans le cadre de cette recherche car elle tente de comprendre le monde à partir

de la perspective du participant. Elle nécessite un travail interprétatif de la part du chercheur, en ce sens le chercheur est engagé dans une double herméneutique car il va tenter de donner sens au participant qui lui, tente de donner sens à ce qu'il vit. La méthode qualitative s'applique à de petits échantillons, ce qui permet au chercheur d'explorer en détail à partir du cas particulier les similarités et les différences entre chaque cas.

Dans le cadre de cette recherche l'entretien qualitatif a été utilisé dans le but de s'approcher au mieux de son monde sensitif et affectif. Pour atteindre cet objectif le participant a été : i) stimulé à partir de différentes activités mettant en éveil les sens ii) guidé par les investigatrices iii) invité à s'exprimer sur la base de questions conversationnelles flexibles et non standardisées à partir d'entretiens semi-structurés.

A travers le choix de l'entretien individuel, nous avons cherché à mettre en avant la signification que prend l'expérience des activités en nature pour chacun des participants et avons tenté de dégager les structures de leur vécu expérientiel. En ce sens, il s'agit d'un entretien de type phénoménologique (Bruchez, Fasseur & Santagio, 2007).

Les entretiens semi-structurés individuels sont les plus adaptés pour une discussion profonde et personnelle. L'entretien permet au chercheur et au participant de s'engager dans un dialogue durant lequel les questions initiales sont modifiées à la lumière des réponses du participant et l'interviewer peut alors poser des questions en lien avec d'autres thèmes qui émergeraient. Le chercheur doit s'engager profondément avec le participant. Cela signifie qu'il doit l'écouter attentivement et le relancer de manière adéquate afin d'apprendre davantage sur son monde afin que les données soient suffisamment fournies pour l'analyse. (Bruchez, Fasseur & Santagio, 2007).

### **2.3.2 Analyses des données**

Chaque transcription réalisée sur la base des entretiens audio a été analysée en fonction de nos objectifs de recherches:

#### ***Expression du rapport à la nature***

L'analyse approfondie et détaillée des transcriptions réalisée par les 2 chercheuses a permis de faire ressortir les points saillants de l'évocation de la nature à partir du discours des personnes. Nous nous sommes d'une part intéressées à l'expression des sensations et des ressentis et d'autre part, nous avons identifié un nombre de thèmes abordés par les

participants. Dans un second temps ces thèmes ont été cartographiés, classés et regroupés sous la forme de thématiques plus générales.

### ***Construction du rapport à la nature***

Nous avons analysé la transcription des entretiens sur la base du modèle de médiation sémiotique proposé par Valsiner (2001) décrit dans le cadre théorique, en identifiant les différentes modalités présentes dans le discours des personnes. Pour rappel, ces modalités illustrent différents niveaux d'élaboration par généralisation abstractives, à partir du vécu et de l'expression d'un ressenti. Cette classification est illustrée par des extraits du discours et est organisée dans un tableau à deux colonnes. Les analyses ont été réalisées individuellement par les deux expérimentatrices puis passées en revue conjointement afin d'arriver à un accord inter-juge.

## **2.5 Rédaction de textes et traitement des données**

Pour rappel, deux textes ont été rédigés selon consigne par chaque participant, l'un avant le dispositif en nature et le second après. Ces textes ont été lus de manière approfondie par les expérimentatrices.

Dans un premier temps, la lecture a permis d'identifier l'effet du dispositif en nature à travers une comparaison du contenu rédactionnel en termes de descriptions sensibles et affectives entre le texte écrit avant et le texte écrit après les activités en nature.

Une fois identifiés nous avons procédé dans un deuxième temps à une catégorisation des éléments contenus dans le texte 1 et 2 en termes de registre des énoncés en distinguant les affects et les sensations.

Nous avons procédé dans un troisième temps à une revue conjointe de la catégorisation afin d'arriver à un accord mutuel.

Une analyse quantitative a permis d'évaluer si une différence existe entre les deux textes dont l'unité d'analyse est la phrase.

## **Présentation des participants**

Avant d'aborder la partie analytique de ce travail il nous semble pertinent d'introduire les personnes qui se sont investies dans les activités en nature afin de permettre de situer le discours de chacune et chacun dans la relation qu'ils entretiennent avec la nature.

Pour des raisons de confidentialité nous avons proposé aux participants de notre recherche de choisir eux-mêmes un prénom d'emprunt. Voici par ordre alphabétique les différents participants ainsi que quelques informations les concernant.

Alex, un homme de 43 ans, vivant dans un environnement de campagne, au bord d'une forêt et d'une rivière. A l'heure actuelle, il fréquente surtout la nature dans son milieu de vie quotidien mais a fait beaucoup de montagne par le passé.

Alma, une femme de 50 ans vivant dans un milieu mi urbain mi campagne fréquentant quotidiennement la nature dans le cadre de balades canines et faisant deux à trois fois par année des retraites spirituelles en nature. Elle se ressource en nature et aime découvrir des paysages nouveaux.

Anaïs, une femme de 48 ans vivant dans un environnement mixte urbain et lacustre, fréquentant trois à quatre fois par semaine la nature et plus particulièrement le bord du lac dans le cadre de promenades relaxantes et contemplatives

Fleur, une femme de 28 ans vivant en milieu urbain, se rend en nature une à deux fois par semaine. Elle a passé son enfance à jouer dans la nature au sein de sa fratrie.

Henri, un homme de 51 ans vivant en milieu urbain, il se rend en moyenne deux fois par semaine en nature dans le cadre de sorties à vélo. Il s'intéresse à l'interface des zones de l'environnement naturel et urbain.

Joséphine, une femme de 43 ans. Vit au bord d'une rivière et d'une forêt dans laquelle elle se rend fréquemment. Dès que la météo le permet, elle vit énormément à l'extérieur et cela au quotidien.

Lune, une femme de 53 ans, vivant à la campagne, fréquente son jardin pratiquement tous les jours, en fonction de la saison. Pratique beaucoup d'activités en nature, plusieurs fois par semaine : randonnée, vélo, montagne, cueillette des champignons,...

Martine, une femme de 54 ans. Vit en campagne et se rend plusieurs fois par semaine en nature pour se promener ou pratiquer des sports tels que l'escalade ou la randonnée à ski. A fait énormément de montagne dans sa jeunesse.

Orvéanus, un homme de 59 ans, vivant dans un cadre mi urbain mi campagnard. Il fréquente au minimum deux fois par semaine la nature pour se ressourcer, se balader aller aux

champignons et la dessiner. La nature est une partie importante de sa vie, il vit en interaction avec elle. Il a passé son enfance et son adolescence dans la forêt, qu'il considère comme un refuge.

Pythagore, un homme de 41 ans, vivant à la campagne. Se rend plusieurs fois par semaine dans son jardin. Se rend en nature mensuellement pour se ballader en famille.

Sam, un homme de 27 vivant dans un milieu urbain. Fréquentant ces dernières années trop peu souvent la nature à son goût, six fois par année. Il l'a beaucoup fréquentée étant enfant avec son père et à l'adolescence avec des amis.

Turkesa, un homme de 52 ans, vivant en campagne dans un environnement sylvestre, fréquentant la nature une fois par semaine. Il s'y rend pour se relaxer, se détendre et trouver des réponses à ses questions. Ses jeux d'enfants se sont principalement déroulés dans la forêt.

Yasmine, une femme de 40 ans, vivant en nature dans un lieu isolé. Fréquente son jardin tous les jours. Va se balader en nature au moins trois fois par semaine.

### 3. Résultats

Ce chapitre présente les résultats de notre travail, il est structuré à partir des questions que nous posons dans cette recherche et est composé de trois parties.

La première partie présente comment les personnes ont rapporté leurs sensations et leurs émotions dans leur discours à partir des expériences vécues durant les différentes activités proposées lors du dispositif en nature. Elle répond à notre première question de recherche, qui est de savoir ce que nous ont rapporté les participants en terme de sensations et d'émotions dans le cadre d'un dispositif conçu par nos soins en milieu naturel. Dans un souci de clarté de lecture, nous avons choisi de présenter les cinq activités, l'une après l'autre et dans l'ordre dans lequel elles ont été réalisées tout au long du dispositif. Cette structure nous a paru importante d'une part, pour rendre compte le plus fidèlement possible du déroulement de la procédure du dispositif que nous avons mis en place; d'autre part, elle permet parallèlement de mettre en évidence l'influence et l'apport différencié de chacune des activités sur les sens et les émotions.

La deuxième partie de ce chapitre se réfère aux notions conceptuelles les plus exprimées dans le discours des 13 participants que nous avons identifiés en fonction de leur contenu thématique. Nous avons dans un premier temps cartographié les différents thèmes puis les avons regroupés en catégories plus générales. Pour répondre à notre 2<sup>ème</sup> question qui est de savoir comment, à partir des sensation et des émotions, les personnes ont élaboré leur pensée et quel est le fruit de cette élaboration en terme de contenus thématiques constitutifs de la reliance. Nous avons, appliqué la théorie de Valsiner, précédemment présentée dans le chapitre du champs théorique. Ceci nous a permis de saisir, dans le discours des personnes, les étapes selon lesquelles se déroule le processus de sémiotisation et s'élaborent ces thèmes par généralisation et abstraction de la pensée dans la co-construction du lien à la nature.

La troisième et dernière partie de ce chapitre fait part de l'analyse des 2 textes rédigés par les participants avant et après le dispositif en nature. Elle est en lien avec notre troisième question qui cherche à vérifier si notre dispositif en milieu naturel a eu un effet sur la manifestation des sensations et des émotions à travers l'expression écrite réalisée avant et après les activités en nature. Pour cela nous avons analysé les textes phrase par phrase afin de mettre en évidence les sensations et les émotions contenues dans l'expression écrite.

## **PARTIE 1: Expression des sensations et des émotions lors du dispositif en nature**

Dans cette première partie des résultats, nous nous proposons de décrire la manière dont se sont déroulées les différentes activités en nature. Après une courte introduction générale, nous présentons chaque activité en mettant l'accent sur ses particularités. Nous rappelons d'une part le type de médiation privilégié. D'autre part, sur la base des entretiens réalisés après chaque activité, nous décrivons et illustrons par des extraits du discours des participants, l'expression de leur vécu. Ces extraits sont issus des transcriptions effectuées à partir des enregistrements en nature qui figurent à l'annexe 4. Nous avons choisi d'organiser ces informations en décrivant le registre sensoriel ainsi que celui des ressentis.

Les activités en nature se sont déroulées entre le 20 mai et le 2 juin 2017. Une seule demi-journée a été pluvieuse, ce qui ressort à plusieurs reprises dans le discours de Yasmine. Nous n'avons pas rencontré de difficulté particulière et tous les participants étaient présents. Un enregistrement n'est pas disponible, il s'agit de l'entretien suivant l'étape symbolique de Joséphine. Il nous reste cependant des photos de son installation.

Lors de l'évocation des **sens** par les participants, c'est la vue qui a dominé. Elle a traversé tous les mondes y compris la balade à l'aveugle suite à laquelle, c'est par son absence qu'elle a été exprimée. Le toucher a particulièrement marqué les personnes. La conscience de l'ouïe a été différente en fonction des activités et des participants, comme nous le verrons plus loin. C'est le sol qui a mobilisé l'odorat alors que ce sens est resté discret voire inexistant dans les autres mondes, ce qui peut s'expliquer en partie par le type de milieu naturel choisi. Finalement, il est à noter que le goût n'a été évoqué que deux fois. La première par Alex qui a goûté la terre lors de la découverte du sol; la seconde fois par Lune qui a mangé une plante de « pain de coucou ». Il faut dire que nous n'avons pas incité les participants à des activités gustatives vu la saison, le milieu forestier et notre souci préventif (comme par exemple l'échinococcose). Les participants ont rapporté avoir apprécié ce moment en nature et bien que ressourcés, la plupart ont évoqué un état de fatigue.

Ci-dessous, nous présentons donc chaque activité en décrivant ses particularités en terme d'opérationnalisation et en terme d'expression des sensations et des émotions par les participants.

## 1) Balade à l'aveugle

La particularité de cette activité a été de conjuguer le fait d'avoir les yeux bandés et la marche à pieds nus. Les participants ont été guidés par l'expérimentatrice durant la balade qui s'est réalisée en silence. La plupart des éléments naturels proposés au toucher ont été les mêmes sur les trois sites, à savoir les troncs et le feuillage des arbres, les souches, la mousse ainsi que diverses plantes herbacées. Sur l'un des sites, les participants ont également été guidés jusqu'à la rivière où ils ont expérimenté la sensation procurée par l'eau ainsi que le toucher des minéraux.

### *Les sens*

La réalisation de cette activité a exacerbé certains sens de nos participants, comme cela nous a été rapporté lors des entretiens qui ont suivi. On observe ainsi plusieurs traces de la façon dont les sensations prennent une place importante dans cette activité. Joséphine en fait une description détaillée:

Et puis après, (+) après c'est devenu plus global, avec les, les sons euh... fin voilà il n'y avait plus que les pieds mais y a eu un peu tout le reste. Y a eu, ben je pense, l'odeur aussi qui s'est... quand je me suis baissée fin, voilà j'ai senti que, direct mon odorat aussi, s'est un peu mis en avant (+) euh... (+) mon équilibre aussi (++) le toucher, tous les sens (**mhmh**). Après quand je m'arrêtais ben, c'était plus l'odorat et le toucher ou quand j'avançais c'était plus l'équilibre et pis, et l'ouïe . C'est vrai quand j'étais arrêtée, j'étais pas très attentive à l'ouïe, enfin c'était pas l'ouïe qui dominait alors que quand je me déplaçais ben c'est quelque chose... Y a l'orientation j'imagine. Je pense que c'est naturel (lignes 4-11).

Orvéanus fait le lien entre les sensations et les dimensions émotionnelles:

On sent, toutes les choses que l'on sent c'est c'est très, très différent (+++) Alors il y a le toucher aussi parce qu'il y a ces barbes ou ces poils c'est rugueux ça chatouille c'est, c'est coupant. C'est piquant même (rire) et puis... oui ça m'a fait beaucoup de sensations euh... euh... ça m'a procuré des émotions que je n'avais jamais ressenties autrement en tout cas, voilà (lignes 11-14).

Le **toucher**, à l'instar d'Orvéanus, a été le sens dominant pour la moitié des participants. Les propos de Turkesa illustrent le type de descriptions de ce sens, évoquées durant les entretiens :

T'as des touchers qui sont euh... euh, qui sont, qui sont très doux comme un duvet quand tu passes la main dessus comme ça et c'est très doux (++) Après tu sens les feuilles où tu sens quand même euh... donc tu sens qu'c'est une feuille, tu sens qu'c'est fragile mais en même temps tu sens comme si elle avait une couche de, de dureté (++) dessus, une certaine force, elle est fragile et robuste (lignes 33-36).

Le toucher a évoqué d'autres textures à deux participantes dont Martine pour qui « un aspect de... feuillage, ça te rappelle un aspect d'un tissu ou bien euh... ou bien la mousse, ça te rappelle la... le... la peau d'un animal... sa, son pelage » (lignes 12-13).

L'**ouïe** a été largement citée mais généralement, de manière moins détaillée. Plusieurs fois, les participants l'ont mise en lien avec l'orientation. Comme Joséphine, Turkesa évoque que « quand on se déplaçait, c'est comme si l'ouïe faisait plus attention où j'allais poser mes pieds, c'que j'touchais, quel bruit ça fait, quel euh (++) ça m'orientait ouais » (lignes 19-21).

L'**odorat** a occupé beaucoup moins de place dans les évocations des participants. Il a été relevé de manière relativement détaillée par une ou deux personnes. Alma l'évoque en ces termes:

... y'a aucune odeur forte qui m'est apparu c'est que des, des parfums extrêmement fins, délicats que j' peux pas forcément rattacher même à un végétal (...) l'odeur la plus forte que j'ai ressentie qui était une odeur un peu épicée, je saurais pas dire quelle épice mais quand je dis qu'elle est Forte, elle était extrêmement faible." (lignes 31-35).

Nous avons relevé quelques particularités dans l'expression des sensations durant cette première activité, les participants évoquant leurs images mentales et utilisant un vocabulaire propre au sens de la vue alors que cette dernière était justement entravée. Sam dit: « Par exemple ce caillou là, un des deux cailloux, j'crois, j'ai pu voir que dessous il y avait un creux alors qu'à l'œil nu on le voit pas (+) des choses comme ça » (lignes 15-16). Plus loin, il ajoute, « on pouvait voir la forme, c'était long c'était grand, petit (+++) ouais c'est tout ce que je peux dire là dessus...[...] bien sûr on ne voit pas ce que c'est alors... quand on arrive à

comprendre c'que c'est, on se met l'image de ce que c'était » (lignes 20-25). Quant à Alex, il l'exprime en ces termes: « en fait, tu crées de l'image avec tes mains en gros (**mhmh**) (+). Mais c'est pas forcément une image euh... fin, c'est une image imaginaire .... ça se dit, ça ? » (lignes 6-7). Finalement, Fleur exprime cette forme de paradoxe de voir sans les yeux, « une redécouverte de chaque élément de (+) c'est comme si (+) j'les avais jamais aussi bien vus (+) que sans les voir » (lignes 5-6).

Certains ont évoqué un monde noir et blanc, comme Henri qui répond à la question « en touchant la feuille, tu la voyais ? », « Oui. Mais sans les couleurs [...] Ça me fait penser un peu à une radiographie (++) disons que tu vois des choses qu'autrement tu ne verrais pas ou...tu appréhendes des choses qu'autrement tu ne verrais pas » (lignes 52-53).

Alors que pour d'autres, les images mentales étaient colorées. Anaïs exprime que c'est par le toucher de la texture lisse de l'écorce qu'elle a imaginé une couleur:

Le dernier arbre il avait une écorce plus lisse alors j'ai imaginé une écorce, j'l'ai vue dans les gris... enfin oui, chaque fois y avait toujours l'image qui était associée, l'image avec des couleurs. (++) La première petite herbe que tu m'a fait toucher toute délicate, j'ai vu une fleur... qui était violette et blanche euh...enfin voilà, chaque fois y a des (+) en fait j'me rends compte (**par exemple la souche tu l'as vue de quelle couleur**) beige clair un peu gris comme ça (lignes 41-45).

Pour Turkesa, la couleur est également apparue au moment du touché mais dans une image mentale qui paraît plus abstraite que celle d'Anaïs:

J'ai eu des contrastes de, de couleurs dès que ça a touché l'arbre, le premier (+) j'ai eu une intensité d'un espèce de bleu comme ça qui m'a envahi mais (++) par tout. Après ça s'est atténué, c'est devenu comme... noir. Puis après, la première plante que j'ai touché c'est revenu (**le bleu donc ?**) le bleu ouais (++) c'était marrant (lignes 3-6).

### ***Les émotions***

Cette expérience était nouvelle pour l'ensemble des participants. La nouveauté s'est située dans la conjonction du fait de marcher à l'aveugle, dans la nature et les pieds nus. Ce dispositif a induit l'évocation de l'étonnement et/ou d'un sentiment de découverte chez pratiquement chacun.

La majorité des participants a mentionné une déstabilisation liée au fait d'avoir les yeux bandés et de marcher pieds nus. Ils ont utilisé des termes et expressions tels que déstabilisation, perte d'équilibre, désorientation mais également un souci, une insécurité, une appréhension ou encore un sentiment de vulnérabilité.

Plusieurs d'entre eux ont évoqué le fait qu'ils aient gagné en confiance par la suite, notamment grâce au guidage et du fait qu'ils se soient plongés dans l'activité:

Après on se raccroche bon ben... à toi, hein... tu es quand même très guidante euh... on attend quand même ton contact pour euh..., il est quand même rassurant ce contact parce qu'on est quand même vite euh... sachant qu'en plus il y avait beaucoup de bruit de nature (il pleuvait ce jour-là), du coup ça, ça déstabilise quand même pas mal. Ton toucher était quand même réconfortant et guidant. Et puis on se raccroche à nos pieds aussi, hein. Donc on vérifie d'abord euh... à chaque pas euh où on pose son pied parce qu'on n'y va pas à l'aveuglette (Yasmine, lignes 28-33)

“... déstabilisant parce que... euh... tu te sens complètement vulnérable (++) mais en même temps, y a la confiance, de la main qui guide (**mhmh**) et... et au fur et à mesure euh... la, c'est comme si la confiance passait de la main qui guide... à la nature, c'est comme si tu sentais que la nature te voulait du bien, en fait, te voulait pas de mal (**mhmh**) tu vois ?” (Pythagore, lignes 39-42)

Un certain nombre de ressentis négatifs ont été évoqués, par quelques participants. Lune mentionne sa crainte de marcher sur une limace. Pour Anaïs, ce sont « Des moments d'appréhension au niveau des insectes, d'être avec... une araignée par exemple au milieu des insectes voilà. [...] Y a eu des p'tits moments où j'ai senti des fils « Ahaa », voilà ouais, c'est un peu « Berck » associé à des toiles d'araignées » (lignes 28-31).. Ces moments ont été associés à du dégoût et de la peur. Sam a également évoqué le dégoût quand « *suivant où je marchais, c'était humide, c'était froid* » (lignes 42).

Globalement, l'activité a été appréciée par les participants et qualifiée d'agréable, sympathique, très touchante.

Durant ce moment, beaucoup de participants ont témoigné de leurs ressentis pour un élément de la nature. Fleur s'est dite attendrie par les fleurs en train d'éclore et peinée de sentir un

tronc coupé. En particulier l'arbre, considéré comme un être vivant à part entière, a suscité beaucoup d'émotions. Différentes expressions du ressenti autour du lien à un élément naturel sont détaillées ci-dessous, dans le cadre de la présentation des thèmes qui sont apparus comme saillants lors de cette balade à l'aveugle.

## 2) Le monde du sol

Cette activité qui s'est déroulée assis par terre ou agenouillé au milieu de la forêt a induit une proximité corporelle inhabituelle avec le sol qui demande de se mettre à son niveau. L'exploration progressive et lente des couches de la litière a permis une observation fine et détaillée de ce sol. Une loupe a été proposée aux personnes pour pointer des éléments de leurs choix

### *Les sens*

**L'odorat et la vue** ont été les sens qui ont été les plus mis à contribution durant cette activité. Le rapprochement visuel a permis aux participants de s'arrêter sur des détails difficilement perceptibles sans y porter une attention particulière. De plus, l'utilisation de la loupe a mis en évidence des éléments invisibles à l'œil nu qui ont eu également pour effet de stimuler l'imagination comme l'évoque Alma dit, au sujet de petits fragments de litière décomposée : « J'aime quand tu vois que la feuille (...) avant avant qu'elle devienne terre, y a vraiment la trame de la feuille, vraiment la trame ça fait un petit filet, » (lignes 210-211)

la loupe a également plongé les personnes dans un univers du sol qui évoque des fictions culturelles tels que le conte de Lewis Carol et le roman de Jules Verne référée par Yasmine :

...Alice au Pays des merveilles (rires) qui part au fond de son terrier (rire). Oui y a un côté quand même un peu euh... partir euh... ou voyage au centre de la terre ou voilà des... histoires comme ça qui... nous interpellent un peu sur les mystères comme ça des... du sous-sol (lignes 128-131)

Fleur a laissé libre cours à son imagination en regardant le sol à travers la loupe et à qui cela évoque un village miniature: « On dirait qu'on est dans un village et qu'y pourrait y avoir des p'tites fourmis qui pourraient sortir des feuilles... (++) Une fois de plus, ça prend une dimension plus importante que dans la vie réelle...» (lignes 88-90)

**Les odeurs** qui ont émané du sol ont fait porter une attention toute particulière à l'olfaction qui reste en dehors de deux participants, de loin le sens le plus évoqué durant cette activité. Tous ont précisé apprécier l'odeur et le qualificatif de forte est celui qui a été le plus utilisé pour décrire l'odeur. Plusieurs participants en ont parlé en termes de parfum. Orvéanus dit : « ...on est entre les odeurs assez fortes comme ça, ce côté un peu putride mais qui sent assez bon finalement, la tourbe ça sent assez bon, c'est puissant, c'est presque un musc, un parfum un peu musclé... » (lignes 132-134). Martine, qui a rencontré de la difficulté à percevoir la vie lors de l'exploration du sol a toutefois relevé la prédominance de l'odeur :

Oui... parce que je peux rien ressortir de ce que j'ai pu sentir ou quoi que ce soit... Si l'odeur, l'odeur de la terre, bon là tu... là c'est vrai les premières feuilles elles sont quasiment dépourvues d'odeur... Plus tu vas gratouiller les feuilles qui sont déjà en décomposition elles ont beaucoup plus de... d'odeur pis plus tu vas en profondeur, plus cette odeur augmente (ligne 88-92 ).

**Le sens du toucher** a été relevé à travers des qualificatifs évoquant une sensation sablonneuse ou élastique de la terre entre les doigts mais aussi à travers la chaleur et l'humidité ressentie. Ce sont uniquement les mains qui ont contribué à ce sens du toucher utilisées ici en tant qu'outil pour dégager la vue et porter les éléments vers l'organe olfactif afin de percevoir les substances odorantes présentes dans le sol.

En ce qui concerne **l'audition**, ce qui a été régulièrement évoqué est que les participants n'ont pas prêté attention aux sons environnants comme si, le son avait été coupé durant l'exploration du sol nous dit Turkesa :

Alors, y a eu un sens mais qui m'a fait l'effet contraire... maintenant j'en ai plus conscience que quand j'étais concentré sur l'odeur... c'est que j'entendais moins c'qui avait autour de moi. Les oiseaux, les euh...c'est comme si dans un laps de temps les oiseaux s'étaient tus, comme s'ils avaient arrêté de chanter (lignes 219-222 )

Henri et Sam, évoquent eux, la probabilité d'un bruit du sol impossible à percevoir avec le sens auditif à nu :

disons, les bruits, en observant ça, ce n'est pas du tout un sens sur lequel j'ai focalisé mon attention (**là c'est parce que je te pose la question que tu reprends tout d'un coup contact avec l'ouïe**) oui, oui, l'ouïe est mise en stand-by quoi, je cherche pas à écouter ce qui se passe là (montre le sol), je pense que c'est... les bruits sont trop faibles pour pouvoir les apprécier mais il y en a très probablement (Henri, lignes 157-161).

### *Les émotions*

Un large éventail de sentiments et émotions ont été énoncés durant cette activité. Les dimensions de plaisir, de joie et de bien être ont été largement exprimées par les participants. La rencontre avec la faune du sol a soulevé des expressions de joie mêlées à l'attendrissement de la petite taille des animaux comme l'exprime Lune : « Ouais, j'peux même euh... parler d'un certain sentiment de joie ! L'enthousiasme, aussi la joie, le... j'trouve que c'est touchant, c'est c'est émouvant de voir ce p'tit.... petit petit mille pattes, là...» (lignes 169-170)

L'exploration de la litière a régulièrement généré un sentiment un peu moins agréable, celui d'avoir dérangé la vie du sol et de ses habitants, Sam et Anaïs le rapportent en ces termes :

ben on a fait deux trous, on a modifié cette nature qui était là, qui a mis euh une année, deux ans à faire cette couche là, et puis nous on l'a « pffuit », on a fait deux trous, on a tout dérangé et du coup dans ce sens là je me sens très humain (Sam, lignes 122-124).

Ooh ! le p'tit ver de terre qui s'est retrouvé sans maison (**oui**) Ben cette vie... là et puis ce respect, voilà d'avoir cette conscience que c'est... profondément vivant et... et que voilà. Quand j'vois si on y passe en 4X4... tu vois, y a toutes ces chose là qui me reviennent et qui me touchent (Anaïs lignes 88-90 )

Le sentiment d'avoir dérangé l'écosystème a mené plusieurs des participants à évoquer la notion de respect qu'ils ont construit envers la nature au cours de l'enfance:

J'montais sur les arbres, j'adorais monter sur les arbres... euh...construire des p'tites cabanes mais toujours avec des bois morts hein, j'ai jamais ARRACHE... ça alors... non. C'était par respect... (Turkesa, lignes 197-199).

Ce sentiment a aussi permis d'expliquer comment la nature elle-même a contribué à insuffler cette dimension de respect chez Orvéanus, chez Pythagore et chez Anaïs:

Moi j' me suis beaucoup construit avec la nature petit, par c' que j'avais peur du monde extérieur hein, j'avais très très peur du monde extérieur à beaucoup d'âges différents. Alors c'est derrière moi maintenant mais, mais du coup j'ai gardé cet amour pour cette protection qu'elle m'a donné, le respect (++) ça m'a appris aussi le respect, ça m'a appris beaucoup de choses (+) moi j' me sens très très proche de ça. (Orvéanus)

C'est une, cette idée de respect, c'est cette idée d'appartenance qui prend, qui prend le dessus, pour moi (**mhmh OK**). Je pense qu'on devrait s'agenouiller plus souvent, en fait, dans la nature. (++)). C'est rare les moments où on s'agenouille dans la vie (Pythagore).

Ben cette vie... là et puis ce respect, voilà d'avoir cette conscience que c'est... profondément vivant et... et que voilà. Quand j'vois si on y passe en 4X4... tu vois, y a toutes ces choses là qui me reviennent et qui me touchent et qui me... et d'avoir toujours cette conscience là. Qu'on est dans un environnement extrêmement vivant quoi (++) (Anaïs).

### 3) L'observation des niveaux de la forêt

Durant cette activité, nous avons proposé aux participants de se promener librement et seuls dans la forêt, après les avoir rendus attentifs à l'organisation de l'écosystème forestier sur plusieurs niveaux, à savoir celui des plantes herbacées, celui des arbustes et finalement celui des grands arbres et de la canopée. Nous avons à nouveau proposé l'utilisation de la loupe aux participants, s'ils le souhaitaient.

Cette invitation à considérer les différents niveaux de la forêt a conduit les participants à s'exprimer largement sur les dimensions des éléments naturels, du plus petit au plus grand, que ce soit en termes de sensations, d'émotions ou de liens avec la nature humaine. Nous revenons sur cet aspect d'échelle dans les différents sous-chapitres suivants.

## *Les sens*

Le principal sens mobilisé par tous les participants durant ce moment a été **la vue**. Les participants ont évoqués les différents niveaux de leur observation, de l'attention fine portée à de petits éléments jusqu'à une vision globale de la forêt.

Alors j'ai pensé comme ça à l'attention de la libellule et là j'ai pu m'approcher euh... à, à j'sais pas à trente centimètres (+) et j'ai vraiment pu l'observer. Les yeux (+) les ailes, le corps, elle a pas bougé, elle a même fait un petit tour comme ça sur elle même, elle s'est montré de profil après (Alma, lignes 403-406).

A la question de savoir si quelque chose avait attiré son attention, Pythagore répond :

Ouais, un petit insecte sur un arbre. Je sais pas d'ailleurs si c'était un insecte ou autre chose mais ouais, j'ai pris la loupe, je l'ai regardé de près. Ca a attiré mon attention. Ou la structure... de, de, de mousses, différentes mousses sur les arbres, tu vois ? Quand on regarde avec la loupe, tu vois le végétal dans sa structure fine (Pythagore).

Quant à Lune, elle évoque son observation de la canopée : « Et pis (+) en regardant ces arbres, en fait, en levant la tête, comme ça, j'me dis « c'est extraordinaire ». Ils vont toujours vers la lumière... » (Lune)

Suite à cette observation, les participants ont largement parlé des couleurs et des jeux d'ombre et de lumière auxquels ils ont été sensibles . Pour Orvéanus, « t' as la lumière qui joue avec chaque élément qui est différent, ces sols argentés, ces verts tendres, ces verts foncés, la mousse enfin voilà ouais (+++) ». Quant à Yasmine, elle dit : « ... très lumineux et très vert quand c'est jeune et pis beaucoup plus sombre euh... ouais, côté sombre, beaucoup plus sombre. Y a le contre..., le côté contre-jour aussi hein, quand on lève les yeux ».

Deux participantes ont fait référence à la photographie. Yasmine commence par l'évoquer au travers de son utilisation de la loupe. Elle parlera plus loin de son souhait de reproduire cette expérience au moyen d'un procédé photographique ancien : « j'ai fermé un œil et puis je me suis euh... je me suis mis la loupe comme un lorgnon. Ca déforme en fait la réalité et puis ça... ça a une toute autre approche de, donc j'ai regardé toutes les strates donc toutes les... les trois couches dont tu parlais mais à la... lumière de mon lorgnon. ». Ce sont les couleurs qui inspirent Martine : « Ben les différents tons, les différents tons de couleurs... des mélanges,

les... ouais l'aspect visuel. Ouais, c'est... c'est beau ! Ca fait envie de prendre l'appareil photo ».

Quelques participants ont également mentionné **l'ouïe** même si ce sens a globalement été beaucoup moins prégnant que la vue. Sam parle du craquement des branches qui correspondent pour lui au « bruit du bois » (lignes 190-191).

**L'odorat** a été encore plus rarement évoqué. **Le goût** n'a pas été mentionné.

Quant aux sensations de **toucher**, elles ont été rapportées par peu de participants et font référence à une dimension corporelle globale. La participante qui en a le plus témoigné est Anaïs : « ...sensation de l'air... (+) du frais... des rayons de soleil, comme si ça, ça... amplifiait voilà, tout ça (**mhmh**) (+) les sensations euh... corporelles. Comme je disais au niveau des pieds mais aussi justement l'air, les petites caresses des p'tites brises, ces choses-là. C'était tout léger comme ça... ».

Les références au corps passent également par plusieurs évocations de la corporalité, en terme de positionnement au sein des niveaux de l'écosystème. Pour Sam, « ... il y a que de l'espace pour le végétal pas pour l'animal ou alors des petits. J'étais trop grand, j'ai du me baisser pour éviter une branche éviter une autre branche. Du coup j'ai fait attention à moi comme un corps... ». Pour Lune et Fleur, c'est l'occasion d'exprimer leur ressenti lié à la corporalité :

J'me sens plutôt euh... petite dans ce... mais petite mais en, en... accord euh... (**mhmh**) donc voilà. Pas en décalage, pas euh... ouais, en... Mais ça dépend de quel point de vue après, quand je me penche sur euh... un endroit, ben j'me sens comme un géant (rires) mais avec le même respect que j'ai par rapport à ce qui se passe en haut, ce même respect par rapport à ce qui se passe en bas... (Lune).

« Ben quand je regarde le sol euh faut que je me mette au niveau du sol pour ressentir ce que ça veut dire. Je peux pas le regarder comme ça. Si je le regarde comme ça, c'est... je me sens moins connectée. Le fait d'être au plus proche dans la, visuellement, ça permet de mieux ressentir (+) ce que veut dire ce monde euh... du sol. Faut que je me mette au niveau. (+) Euh... quand je regarde en l'air, y a vraiment une notion de liberté... euh... de beauté euh... géante quoi. » (Fleur, lignes 140-144).

### *Les émotions*

Le passage du très petit au très grand a provoqué un ressenti de vertige pour Sam et Yasmine qui font le lien avec l'infiniment grand. Yasmine dit : « ...le côté canopée c'est... l'infiniment grand (**mhmh**), un côté euh... le passage de l'arbuste à la canopée est vertigineux en fait. (+) (**mhmh**) ». Quand à Sam, il fait le lien avec les dimensions de l'infiniment petit à l'infiniment grand et mentionne que ce vertige n'est pas désagréable mais peut parfois faire peur :

...une sorte de vertige quand on y pense parce qu' y a l'infiniment grand autour de nous puis l'infiniment petit de l'autre côté. Puis nous on est quand même très petit sur cette partie, quand même sur l'échelle si on regarde on est quand même tout en bas euh... on est pas très grand parce qu' on est plus proche de l'atome que de l'autre bout de l'univers, c'est ça que je veux dire (+++) ouais ça donne le vertige, après euh... c'est pas désagréable c'est juste la, la curiosité ça amène à réfléchir donc euh...mais ça peut faire peur des fois quand...quand on est face à cette mise en abîme (Sam).

Des émotions très diverses ont été rapportées par les participants durant l'entretien qui a suivi cette promenade visuelle. Certains ont ressentis la tranquillité, l'apaisement et un sentiment de liberté du fait de se balader dans la forêt. Un sentiment d'enfermement et d'oppression a été évoqué par Sam, alors qu'il tentait de pénétrer dans une zone envahie par la végétation.

D'autres émotions telles que l'humilité, le respect, le sentiment d'être à sa place ou la joie ludique sont fortement liées à des thèmes développés plus loin et sont détaillées dans ce contexte.

#### **4) Le monde des sons**

Cette activité s'est déroulée dans une position confortable où, de manière générale, les participants ont choisi de s'étendre sur le dos. L'attention a été portée sur les sons de l'environnement. Elle s'est déroulée en première partie avec les yeux fermés puis dans un deuxième temps les yeux ouverts et dans une troisième phase selon le choix de la personne. De par sa position couchée, elle a induit un état de relaxation.

### *Les sens*

Lors de cette activité les sens qui ont été stimulés sont l'audition et le sens de la vue. En ce qui concerne les autres sens seul **le toucher** a été ponctuellement évoqué à travers la perception du vent et la chaleur du soleil sur la peau. Pour Orvéanus, « On le sent, on sent

physiquement le vent. On l'entend, on le sent sur soi. » (ligne 330) et pour Sam, « Ben y a eu le toucher avec la brise qui m'arrivait dessus, la chaleur du soleil aussi (+++) que je sens bien chauffer (+++) ». Quant à **l'olfaction** et le **goût** ils n'ont pas du tout été évoqués dans le discours des participants.

**Les sons** les plus évoqués dans le discours des participants durant cette médiation sont le chant des oiseaux et les bruits des activités humaines même si ces dernières ont principalement été évoquées en arrière fond. Les autres sons qui ont été rapportés mais de manière plus sporadique sont le bruit de la rivière et le murmure du vent :

... le murmure comme ça des feuilles avec le vent... « fff ffff » (**tu l'as entendu cette fois ?**) ouais mais léger de ce côté là c'est génial parc'que tu l'entends un p'tit peu plus mais léger mais tu l'entends hein, tu, tu sens le vent qui passe entre entre les feuilles et ça fait un p'tit son comme ça (Turkesa, lignes 389-391).

Les expressions pour décrire le chant des oiseaux ont été nombreuses. Elles sont passées par des imitations comme celle que propose Alex : « Ah à droite, y a celui qui fait euh... tui tui tui tui et pis à gauche euh... (**rire**), celui qui fait vou, voui vou voui, (**rire**) mais... (rire) donc c'est assez sympa ! ». Mais également par la tentative d'interpréter leur contenu tout comme à chercher à évaluer leur nombre tel que l'évoque Henri « y s' passe plein de choses, tu as la communication des oiseaux qui est assez intense... j'imagine des dialogues des échanges ou d'autres juste des appels » ainsi que Martine : « D'écouter les bruits, ben ça, ça te permet de te concentrer là-dessus (**mhmh**), entre autre les oiseaux, tu vois (**mhmh**) là, voir ce qui se passe (**mhmh**) qui sifflent, d'un côté, de l'autre... La résonance (rire), est-ce qu'ils se causent ? (rires) ». Henri ajoute plus loin :

j'suis pas un connaisseur donc c'est très difficile de... Il y a des oiseaux qui ont fait le même bruit à plusieurs reprises, mais il y en a quand même une grande quantité puis... Je pense qu'y a des oiseaux de toutes tailles. Ce qui est sidérant, c'est qu'on les voit très peu (**hum, hum**) disons par rapport à 30 ou 40 bruits différents (Henri).

Et Almar rapporte une analyse du style musical :

Leur, leur chant qui est absolument mélodieux et...et juste, y a pas...y a pas de... volonté. Ils chantent chacun leur mélodie donc ça pourrait être une cacophonie et

puis en fait c'est pas une cacophonie. Tu vois j'entends une mésange à droite un merle à gauche (+) (Alma).

L'identification multi-directionnelle du chant des différents oiseaux a fait émerger chez plusieurs participants une notion d'espace qui a permis de mesurer l'ampleur géographique de la forêt à partir de l'endroit où ils étaient situés :

on se rend compte combien la forêt est grande parce que j'entends les oiseaux de... les différents oiseaux de... différentes parties de la forêt. A droite à gauche, si je me focalisais à chaque fois sur un nouveau son ça venait de partout (Fleur)

Le sens de **la vue** a été mis à contribution par la médiatisation du dispositif lui-même, en proposant des étapes d'attention sur les sons avec les yeux fermés versus les yeux ouverts. L'objectif de ces phases était de vérifier s'il existe une différence d'attention portée aux sons de l'environnement. Il n'a pas été relevé de différence significative entre ces deux formes du dispositif sur l'attention mais plutôt entre l'ensemble des participants qui s'est divisé de manière égale en deux groupes. Ceux pour qui l'attention aux sons a été favorisée avec les yeux fermés et ceux pour qui la vue a accompagné cette attention auditive. A l'exception de Turkesa, qui décrit une première sensation de diminution de l'attention au moment où il a ouvert les yeux mais qui très vite s'est aperçu que yeux ouverts ou fermés son attention était identique : « Oui et non, (+) quand tu ouvres les yeux t'as peut-être l'impression d'entendre moins mais quand tu restes yeux ouverts, tu continues à rester... (+) en fait tu te rends compte que, que t'entends les oiseaux, les feuilles » (lignes 395-397).

Un des effets qui a été relevé par les personnes pour qui l'attention a été favorisée en **fermant les yeux** est une meilleure capacité à se concentrer, à être présent, à relâcher le mental et à partir dedans tel que l'expriment Martine et Orvéanus :

T'es plus concentré quand t'as les yeux fermés (**mhmh**) (+) [...] j'suis juste là dans l'instant présent (**mhmh**), je... (**mhmh**) j'écoute ce qui se passe et... non ça ne me fait pas penser à... autre chose (Martine).

se laisser bercer par ça (**te laisser bercer**) ouais (+++) surtout quand j'ai refermé les yeux à la fin et c'est comme si on part dedans on rentre dedans (++) dans ces bruits on se sent partir dedans, glisser dedans comme dans l'eau » (Orvéanus).

Henri décrit que l'environnement lui a semblé comparativement moins statique lorsqu'il a fermé les yeux de par la multitude de sons qui semblaient partir dans différentes directions : « Et puis, mis à part la rivière qui coule, c'est un environnement qui est très statique et, euh... (++) en fermant les yeux, tu t'aperçois que... qu'il est pas si statique que ça, y s' passe plein de choses... ».

Pour d'autres participants, les **yeux ouverts** ont favorisé l'attention. Ils ont relevé la complémentarité de ce sens à celui de l'audition. Joséphine va jusqu'à l'évoquer comme une nécessité pour pouvoir se sentir dans un environnement naturel, alors que certains bruits de l'activité humaine l'ont dérangée : « En fait, y aurait pas eu le... visuel, j'aurais dû avoir le toucher ou... voilà, pour euh... **(mhmh)** mais que l'audition euh... j'ar- je me sentais pas autant en nature ».

La participation de la vue a accompagné les sons de couleurs, de lumière et du mouvement du feuillage de la canopée décrite comme une dentelle géante par Anaïs et exprimée par Lune comme extraordinaire « Ah ouais avec les yeux ouverts c'était extraordinaire de regarder ces arbres » (Lune)

### *Les émotions*

Un sentiment de calme et de détente a été rapporté par la majorité des participants. Ce sentiment a été évoqué comme un relâchement progressif et une perte de conscience du corps. L'évocation d'un état de somnolence proche du sommeil a été exprimé dans de nombreux discours ainsi que l'envie de se laisser glisser dans une petite sieste, comme c'est le cas par exemple pour Turkesa ou pour Joséphine « (+) j'étais assez euh... tranquille. J'me disais que j'aurais pu presque faire une sieste (**rire**), fin (rires). »

J'pourrais dormir et tout, ouais, ouais, ça te berce, tu t'laises aller. [...] mais là ouais euh dormir, tranquillement, tu te laisses bercer tu fais une bonne sieste (**rire**) et tu t' relève avec une, une énergie... (rires, rires) (Turkesa)

Toutefois deux des participants n'ont pas ressenti cet état de somnolence mais à l'inverse un état de passivité peu agréable évoqué par Yasmine et un état d'activité analytique non propice à la somnolence comme le décrit Alex:

l'aspect contemplatif c'est vraiment pas mon truc (**mhmh**).Je suis euh... j'suis vraiment euh... j'ai vraiment de la peine à rester euh... immobile... (**mhmh**) donc

euh l'esprit il part euh... il part souvent (**ouais**) dans plein de trucs (**mhmh**). J'ai vraiment du mal à... euh... à être dans le corps, immobile (**mhmh**) (Yasmine, lignes 294-297).

Je suis actif ! (**oui**) je fais rien de mes mains euh... (**ouais ouais ouais ouais**) de mes pieds mais... et pis voilà je décortique un peu... voilà ça me plaît mais c'est pas euh... si je, je voulais me... reposer ou... faire une sieste, m'endormir, ou je sais pas, faut qu'je.... lâche (**aussi ça**) faut qu'je lâche l'analyse... (**mhmh**) on va dire, hein ? (Alex).

### 5) Etape symbolique

Dans le cadre de cette activité il a été proposé aux participants de représenter symboliquement leur lien à la nature en réalisant une installation avec des éléments récoltés par leurs soins dans l'environnement sans toutefois les arracher ou les couper. A partir de ces consignes ils ont été invités à laisser libre cours aux formes et structures à donner ainsi qu'au choix de l'emplacement.

#### *Les sens*

Lors de cette activité, les sens ont peu été évoqués dans le discours des personnes et lorsque cela a été le cas, c'est plutôt de manière indirecte que le toucher et la vue ont été utilisés à partir de la conjugaison des verbes prendre et voir, au moment où les personnes ont décrit leur démarche. L'olfaction est le parent pauvre de cette étape symbolique, il n'a été évoqué par aucun des participants.

Si lors de cette activité **la vue** a contribué fortement au choix de l'espace et à l'assemblage des éléments naturels les qualificatifs ou les expressions liées à la perception visuelle n'ont été évoqués que chez très peu de personnes. C'est parfois à travers la description des couleurs qu'une trace de ce sens est apparue chez Henri et Pythagore et plus largement exprimée chez Anaïs :

...les feuilles, c'est le jaune qui m'a attiré (+) et donc c'est un peu le côté visuel, toutes ces couleurs incroyables qu'on peut avoir et mes yeux se sont fait plaisir aujourd'hui euh, et puis il fallait bien que j'mette autre chose si non on aurait rien vu... (Anaïs).

On peut relever chez Fleur l'évocation du sens visuel à travers la description de son site de construction bénéficiant d'une vue dégagée tel qu'elle le rapporte :

C'est joli à voir (+) (**hum, hum**) et c'est exposé à une vue dégagée et à un sentiment de liberté, j'trouve et, (+) et du coup j'me suis posé en face de ces éléments et j'me suis dirigée sur la fleur et j'ai observé c'qui avait devant et c'était très... vivant finalement [...] ... j'ai vu des canards, des libellules, des poissons... (+) des chiens, des cousins, ces p'tites bêtes qui marchent sur l'eau, plein de petites... plein de petits moustiques, enfin j'sais pas si c'est des moustiques, mais plein de petits insectes en fait s'en est bourré et euh... la vie elle est vraiment offerte quand j'me suis posé ici et c'était vraiment la vie qui dominait et le mouvement (+++) (Fleur).

En dehors du chant des oiseaux qualifié ci-dessous de concerto par Turkesa et l'évocation sporadique du bruit de la rivière comme chez Pythagore, les sons n'ont pas été évoqués durant cette activité :

j' me suis dit ben c'est plein de bruits d'oiseaux génial [...] des CHANTS, ça, ça c'est, c'est des symphonies ça (rire) les oiseaux ils nous font des symphonies heu...c'est des concertos parfois (Rire). Moi, des fois quand j'pars le matin pour aller bosser c'est extraordinaire « fui-fui-fui-fui » c'est IMPRESSIONNANT ils te racontent une histoire... (Turkesa, lignes 451-455).

Je trouve, je trouve que l'endroit est magnifique avec euh... je trouve que d'ici, la rivière elle a un autre bruit. Même si il est plus fort, il est moins monotone (Pythagore).

### ***Les émotions***

Une sensation de calme et de sérénité a été rapportée par plusieurs personnes suite à cette activité :

ça m'a fait du bien de faire ça (inspire) (**ça t'a fait du bien**) ouais, ouais (**à quel niveau ?**) on est, on est dans quelque chose de concret, c'est comme si on construit une maison, quand on joue on construit quelque chose, ça fait du bien parce qu'on réfléchit pas, on fait comme ça vient, comme... ça nous emmène, c'est quelque chose qui nous emmène (Orvéanus).

La sérénité (+), la plénitude peut-être, dans le sens d'être là, avec la nature. (++) une forme de joie aussi, une forme de joie (+) c'est... (++)). Y a de la mélancolie mais en même temps, c'est pas du tout de la tristesse. C'est l'opposé de la tristesse. La mélancolie parce que (+) il faut, il faut laisser partir le moment, tu vois. Mais la, mais euh... la joie parce que t'as... t'as vécu quelque chose, la sensation d'avoir fait quelque chose. Ouais c'est un moment de joie, de calme, de sérénité (+) voilà (Pythagore).

Ben bien... je m'sens euh... c'est agréable c'est... J'me sens calme, détendue...(Martine)

Sam quant à lui a qualifié cette étape de philosophique « (+++) c'est très philosophique (**tu trouves**) ouais, c'est très bien (Sam)

D'autres personnes ont fait part d'une forme de satisfaction et parfois d'étonnement envers leurs propres réalisations symboliques:

(+) ce côté dépouillé... euh... ordonné... m'a aussi surpris un peu. D'aligner comme ça les cailloux. Je me suis dit « tiens, bo-, si c'est ça qui sort... (Yasmine)

Non vraiment ça m'apporte beaucoup de joie et de calme intérieur, ça me donne ça donne comment dire, dans des états comme ça, j'ai, j'ai aucun besoin de rechercher ailleurs, je suis comblée, ouais, ouais (+++) Y a des larmes qui me viennent mais c'est pas, c'est pas des larmes de tristesse (++) (Alma)

La crainte d'être observée par quelqu'un durant l'activité a également été évoqué sur un ton de plaisanterie par Martine : « j'ai dit, j'espère qu'il y a personne qui me regarde (rires) parce que... (rire) franchement »

Le ressenti d'un vécu spontané et instinctif a dominé chez les participants. Ce qui a été rapporté est une sensation d'action dénuée de réflexion qui a généré un sentiment de liberté dans cette étape symbolique et créative. Ci-dessous, quelques exemples de l'expression de ce ressenti, comme celui de Pythagore « ouais, je me suis laissé aller... j'ai pris ce que j'ai trouvé et j'ai fait ça » (Pythagore).

sans réfléchir, c'est vraiment (++) ça c'est fait très rapidement. j'ai pris c' qu'y avait aux alentours, les cailloux je les ai pris dans la rivière, j' les ai placés de façon très aléatoire, j'en ai re-déplacé aucun (Alma).

Et simple... oui (**simple**) c'est peut-être un mot, aussi... on pourrait faire un truc compliqué... j'sais pas quoi j'sais pas quoi mais... euh... D'ailleurs la pierre de trop, elle était de trop parce que c'était trop compliqué du coup, fin (**mhmh**) ça, euh, donc (silence) c'est mieux des fois d'enlever que de rajouter, je sais pas (**mhmh**) mais ouais, un côté simple (**mhmh**) facile aussi (Alex).

Dans cette première partie nous avons rendu compte de comment sont évoqués les sens et les émotions à travers ce que les personnes ont expérimenté à travers les différentes activités. Au delà de l'expression de leur vécu nous avons également observé que les participants ne nous ont pas exclusivement parlé de leurs sensations et de leurs émotions mais qu'à partir des registres sensitifs et émotionnels ils ont évoqué des propos qui s'ouvrent sur des dimensions qui se rapportent à eux-mêmes, aux autres êtres vivants, à la société et de manière plus large à des questions existentielles telles que par exemple la place de l'homme dans la nature, la vie et la mort ou encore la spiritualité. En portant notre regard sur ces dimensions, elles nous sont apparues importantes car à leur tour elles se sont révélées constitutives de la reliance à la nature. Dans un premier temps nous les avons regroupées par thèmes au sein de catégories plus générales puis afin de saisir la manière dont ils sont apparus en situation nous avons analysé leur élaboration à la lumière de la théorie de Valsiner. La partie suivante de ce chapitre des résultats présente les différents thèmes et le processus qui les génère.

## **PARTIE 2: Thèmes transversaux généralisants**

Cette deuxième partie fait référence aux principales évocations qui ont été exprimées dans le discours de l'ensemble des participants et qui ont émergé tout au long du dispositif. C'est à partir de ce que les personnes nous ont raconté lors des entretiens réalisés en nature que nous sommes aperçues qu'ils parlaient souvent des même choses en des termes proches et même parfois similaires. C'est à partir de ce constat que nous sommes allées rechercher dans les 13 transcriptions de leurs discours des mots, des phrases et des extraits de discours qui se regroupent dans ce qui est évoqué. Cette mise en évidence a laissé apparaître plusieurs **dimensions** comparables qui ont traversé l'ensemble des activités et que nous avons identifiées comme des thèmes que nous avons choisi de nommer thèmes transversaux. Toutefois, si ces thèmes ont traversé l'ensemble du dispositif, il est important

de souligner qu'en analysant le discours des personnes activité par activité, tel que nous l'avons présenté dans le chapitre précédent, il est apparu que ces mêmes évocations ont émergé de manière plus saillante dans l'une ou l'autre des activités. Nous avons considéré qu'elles ont été influencées par la particularité même de l'activité en nature au sein de laquelle elles ont émergé, de ce fait nous avons donc choisi de les signaler lorsqu'ils apparaissent de manière plus importante dans une activité en particulier. Cette observation a mis en évidence que la singularité de chaque activité a suscité l'émergence de thèmes reliés à l'expérience vécue dans l'activité même.

Après avoir identifié les principaux thèmes communs sur la base des transcriptions des entretiens réalisés en nature auprès des 13 participants, une deuxième observation nous a permis de les regrouper à leur tour en 4 catégories principales (A, B, C, D) qui nous sont apparues comme pertinentes dans l'expression du rapport à la nature. Les thèmes constitutifs de ces catégories principales sont également indiqués et décrits et illustrés par quelques extraits sélectionnés ci-dessous :

#### **A/ L'ordre naturel**

Les participants ont largement évoqué leur représentation de la nature comme un tout organisé. Nous avons regroupé deux thèmes dans cette première catégorie. Le premier regroupe les discours ayant traité de l'**esthétique de la nature**. Nous avons intitulé le second thème, l'**organisation de la nature** et il réunit les propos des participants qui se sont exprimé sur leur vision de la nature en tant qu'éléments organisés, bien que cet arrangement soit loin de notre considération d'un ordre discipliné. Les propos ont aussi évoqué le fait que chaque élément naturel trouve sa place au sein de l'écosystème.

#### ***L'esthétique de la nature***

Tous les participants ont évoqué les beautés de la nature. Beauté globale ou d'éléments naturels. Dans le sous-chapitre précédent, plusieurs extraits en témoignent. Certaines personnes ont tissé un lien entre cette esthétique et une organisation harmonieuse de la nature. Alma l'exprime lors de l'activité de découverte du sol:

...C'est des petits et c'est des petits voilà, des petits plaisirs simples ou bien de... de regarder cette trame toute fine, toute délicate, toute minuscule de cette... de la feuille avant qu'elle se désagrège totalement en...en terre, ou la structure disparaît totalement. Moi, ça m'Emerveille, j'trouve ça magnifique. Je trouve que la nature elle se...(+) la nature tu sais qu'elle n'a pas été créé par la main de l'homme, de

voir une perfection de, de la structure y a... (++) Par exemple là il y a plein, plein, plein d'éléments euh... différents (++) des éléments verticaux, horizontaux, ça part à droite ça part à gauche, des multitudes de tons de verts différents, des arbres différents, y a du brun, il y a tout un camaïeu là (++) le sol. Il y a aucune faute de goût (rire) y a absolument (++) partout où tu regardes il n'y a pas de faute de goût. Y a rien qui pourrait dire : « ah bein non, ça c'est pas à sa place, ben j'aurais pas mis ça là quoi ». Même, même là on voit cette liane de lierre qui est sectionnée, il y a ce morceau qui pend, et bien j'trouve, qu'c'est complètement, c'est complètement intégré. Il y a une harmonie, y a (+++) strictement rien dans la nature qui va agresser en se disant mais ça, c'est pas à sa place (++) et pourtant on a toutes les hauteurs (+++) enfin il y a des éléments dans toutes les hauteurs possibles, toutes les largeurs possibles et, bon c'est quand même plus vertical mais y a aucune, y'a aucune faute de goût (lignes 274-287).

C'est au travers du sens de la vue qu'Alma ressent un émerveillement qui naît dans l'observation d'un élément minuscule présent dans le sol. A l'aide de la loupe elle engage une fine observation qui est repérable dans son discours par les hésitations et les silences situés dans l'extrait ci-dessus entre les énoncés qui dénotent d'une profonde attention portée à la petite feuille qui lui procure une émotion. Cette observation l'incite à détailler en des termes précis ce qu'elle perçoit et l'amène à généraliser sur le paysage qui s'offre à ses yeux en des termes évoquant l'esthétique. On constate que cet élargissement de son point de vue, la conduit à exprimer son sentiment d'harmonie de la nature qui s'élabore au fur et à mesure entre hésitations, énoncés et silences.

Plus loin, lors de l'observation des trois niveaux de la forêt et parlant d'un tronc d'arbre, Alma dit:

Il a pas de feuillage tu vois tout en haut. On croit qu'il a du feuillage mais pas du tout, donc la nature en fait elle laisse, c'est, c'est (++) c' que je trouve extrêmement beau c'est que tu sois grand, petit, fin, large, étroit, peu importe, la place... y a de la place pour, pour chacun et voilà. Même j'pense qu'y a cette, cette euh, ça se concurrence un p'tit peu mais peut-être pas tant que ça. Parc'que j' imagine que... si on prend par exemple euh... ces herbes là, qui font un peu comme des roseaux, elles sont bien là, elle concurrences pas par exemple ces orties là, parce que ces orties elle préfèrent être plus à l'ombre. Alors que là, c'est

beaucoup plus exposé au soleil. J' trouve que tout le monde s'arrange là comme ça (++) assez diplomatiquement finalement. Puis aussi ce qui me frappait, il y a un énorme, il y a un arbre qui a été coupé dans la base, qui est vraiment très grande, mais qui a été coupé il y a longtemps hein et euh... on ne voit absolument plus la coupe parce que c'est recouvert de mousse. Et, de nouveau ce tronc il n'apparaît pas plus qu'autre chose, il ne saute pas aux yeux, il est intégré. Y a que tu sois grand, que tu sois petit, je ne vois pas cette hiérarchie, cette hiérarchie tellement omniprésente chez... chez nous, enfin chez les humains en fait (lignes 335-348).

C'est en observant la forêt durant l'entretien qu'Alma exprime à nouveau un ressenti de fascination pour l'harmonie de la nature. Elle y inclut une dimension mentionnée par plusieurs autres participants, qui est celle de la place existant pour chaque élément naturel. Qu'il soit mort ou vivant, petit ou grand, "tout le monde s'arrange là (...) assez diplomatiquement". Elle généralise ses propos en effectuant un parallèle entre le monde naturel et celui des humains, les mettant en opposition et sous-entendant qu'il peut être plus difficile de trouver sa place dans la société humaine chez qui la hiérarchie est omniprésente.

Cet extrait exprimant d'une part une dimension esthétique et d'autre part une notion d'organisation au sein de la nature nous permet de faire le lien avec le thème suivant que nous avons intitulé l'ordre naturel.

### ***L'ordre naturel***

Ce thème a été particulièrement évoqué durant l'activité portant sur l'observation des trois niveaux de la forêt. Nous y avons inclus d'une part les expressions du fait, que dans la nature, chaque chose a sa place. A titre d'exemple, Alma exprime à nouveau un ressenti de fascination pour l'harmonie de la nature mais évoque également la place existant pour chaque élément naturel. Qu'il soit mort ou vivant, petit ou grand, « tout le monde s'arrange là (...) assez diplomatiquement » (ligne 343)

D'autres part, ce thème contient les évocations qui portaient sur le fait que les participants considèrent le monde naturel comme hautement organisé mais d'une manière différente que ce que l'on a tendance à considérer comme ordonné en tant qu'humain. Cet arrangement ne correspond pas à l'image que nous nous faisons généralement de l'ordre et les participants parlent de "fouillis" et de "bordel". Pourtant, cet arrangement des éléments naturels ne suit

pas les lois du hasard et c'est la notion d'équilibre naturel qui sous-tend les propos des personnes. C'est dans l'observation des niveaux de la forêt qu'Orvéanus relève cet ordre naturel qui le touche « j' trouve extrêmement émouvants » et qu'il apprécie « C'est assez beau de sentir toute cette organisation (+++) spatiale finalement » (lignes 258-263).

C'est en se référant à son observation des trois niveaux de la forêt que Pythagore dit:

Ouais (+) ça m'a fait réfléchir en fait. Parce que quand tu regardes (+). Ça m'a fait réfléchir sur la notion d'ordre. C'est-à-dire... quand tu regardes tout ça, tu dis, y a pas de forme pré-établie en fait. C'est... C'est en fait différentes couches, y a différentes pentes, y a... T'as l'impression que c'est le fruit du hasard. Mais en même temps, tu te dis « qu'est-ce que le hasard » c'est-à-dire... Finalement si la pente elle est comme ça c'est parce qu'il y a eu un ravinement de l'eau, c'est parce que voilà, il y avait un arbre à tel endroit, l'eau elle a dû passer d'un autre côté ou... ou, ou là c'est plus clair parce que voilà un arbre a été abattu ou quelque chose, donc, ça, ça te... (+) c'est le résultat d'un, d'un processus d'évolution complexe, et j'ai l'impression, ordonné. Mais pas ordonné dans le sens, quand tu le regardes tu dis, ben c'est le, c'est le désordre quoi, c'est le fouilli, y a... (**où est l'ingénieur qui a fait ces plan ?**) ouais, ouais, ouais, voilà exactement donc ça te fait réfléchir à la notion d'ordre. (...) et... donc oui, ça m'a l'air, ça m'a l'air d'être ordonné, harmonieux mais pas ordonné dans le sens que l'homme peut donner, euh voilà, la définition de l'ordre, c'est-à-dire des formes pré-établies (lignes 227-238).

C'est donc au travers du sens de la vue et par son observation de la forêt que Pythagore est amené à réfléchir et à élaborer autour de la question de l'ordre. Il tisse un parallèle entre l'organisation des éléments naturels au sein de l'écosystème, celle-ci étant sous l'influence de différents facteurs et l'ordre tel que conçu dans notre société et caractérisé par des "formes pré-établies". Dans cet exemple, ce ne sont pas les ressentis qui aboutissent à une abstraction mais à l'inverse, ces réflexions le conduisent à exprimer différentes émotions.. Tout d'abord, dit-il « ça me remet un petit peu les idées en place, dans le sens où... (+) dans notre quotidien, on a tendance à faire les choses en suivant justement des règles, avec une certaine définition de l'ordre » (lignes 243-244). Dans un second temps, il exprime « Ça t'apaise, voilà le sentiment, ça m'apaise, ça me dit « t'as pas besoin d'être perfectionniste de la manière dont tu l'es au quotidien en suivant tes règles. Regarde là, la perfection elle est atteinte par une autre

approche »» (lignes 248-250). Finalement, ce sentiment d'apaisement est encore explicité « C'est à dire que c'est la nature qui projette sa propre notion de l'ordre sur toi. Donc c'est... Tu reçois en fait des, des messages. C'est comme ça que je le vois (+). En plus, c'est calme. Je veux dire, c'est reposant, c'est (+) un moment pour toi, t'as envie de t'arrêter euh..., toucher un arbre, tu le fais... Tu, tu, j'ai l'impression que je suis pas pris par le jugement, le regard de l'autre. Je suis... Un sentiment de liberté » (lignes 257-261).

Si le terme de système - en référence à l'écosystème - n'est pas mentionné par ce participant, son discours y fait indirectement référence. La notion de système a peu été mentionnée en tant que tel mais c'est tout de même le cas de Lune qui parle de système en faisant référence au cycle du sol, en particulier de la décomposition «... la décomposition ben voilà, nous on, on, on est aussi euh... on fait partie de ce cycle et de ce... système » (lignes 172-173). Sam l'évoque également lorsqu'il observe le sol à la loupe « On voit des petites particules (+++) qui rendent encore plus petit quoi, cet enchevêtrement du système quoi, à chaque fois ben nous on est dans un grand système, posés là, on vient dans cette nature qui est elle-même un système » (lignes 131-133). Henri parle de l'écosystème du sol « Bien ça fait que renforcer le, le... (++) la présence d'écosystème, chaque volume est occupé et puis euh... chaque chose est (++) opère à des transformations,...» (lignes 103-104).

## **B/ Représentation de la position de l'humain au sein de la nature**

Durant les entretiens, la place de l'être humain dans la nature a largement été évoquée. Les participants se sont d'une part exprimés sur les notions de temporalité et de hiérarchie au sein de la nature. Pour certains d'entre eux, ces dimensions ont été reliées à la spiritualité. Leur appartenance à la nature et leur rapport privilégié avec certains éléments naturels ont également été mentionnés. Un grand nombre de participants s'est également exprimé sur la potentielle dangerosité de la nature. Finalement, la place de l'humain a également été considérée sous l'angle des impacts environnementaux.

### ***La place de l'humain***

Prendre conscience de sa propre place au sein d'une nature décrite comme équilibrée a été souligné à de nombreuses reprises. Durant la découverte du sol, Lune dit « moi j'suis un, un tout tout tout tout p'tit élément euh... avec pas du tout cette notion euh... voilà que l'humain il est supérieur à c't'arbre qu'est là ou... », ce qui s'accompagne chez elle d'un sentiment « d'humilité » (lignes 197-200). C'est durant cette même activité qu'Alex parle du sol de la

forêt et considère « j'suis content que y ait pas une hiérarchie, je sais pas quoi... une supériorité euh... de l'être humain là-dessus » (lignes 171-174).

Lors de l'activité d'observation des niveaux de la forêt, Fleur dit:

Ouais, j- je dirais que le plus agréable c'est quand on regarde en haut (++). **(Pourquoi ?)** mmmh parce que ça nous repositionne à une place euh... (+) quand on regarde en bas, on est plus haut, quand on est au même niveau ben... c'est neutre mais quand on regarde en haut, on se sent, j'p-, on se sent, comment dire, surpassé par quelque chose de plus grand **(et ça, c'est agréable ?)** ouais. (+) La nature reprend ses droits (+) et elle nous rappelle à l'ordre (+). Le fait qu'on, on doive la contempler par euh... j'dis pas que ce qui est petit a moins d'importance mais euh... quand on voit ce qu'elle est capable de faire (+) et sa hauteur, ça... C'est une leçon quand même, c'est impressionnant (lignes 138-144).

Dans cette activité, c'est au travers du sens de la vue que Fleur est en contact avec la forêt. Elle compare son observation des différents niveaux de la végétation et exprime sa préférence pour la canopée. Elle exprime le ressenti "agréable" et l'explique dans un premier temps par le fait que c'est "parce que ça nous repositionne à une place". Puis, elle précise cette place en terme de hiérarchie "on se sent (...) surpassé par quelque chose de plus grand". En réponse à l'intervention de l'expérimentatrice, elle précise ce qui fait que c'est agréable "La nature reprend ses droits et elle nous rappelle à l'ordre".

Réaliser la place de l'humain dans la nature, c'est également prendre conscience de la dimension temporelle et nous pouvons résumer le point de vue des participants par le fait que la nature était là bien avant nous et le sera bien après. Lors de l'étape symbolique, Yasmine évoque la longévité de certains organismes vivant et le ressenti associé « ça nous remet en perspective aussi d'humilité car finalement, nous on passe pis les arbres ou les tortues des Galapagos (...) elles ont le temps de nous voir naître et mourir... » (lignes 440-442). C'est durant l'activité du monde des sons, alors que ses yeux sont fermés qu'Orvéanus a évoqué cette dimension qui nous dépasse par ce qu'il nomme le « bruit originel de notre planète, c'est le bruit qu'y avait avant et puis et puis c'est le bruit qu'y aura après » (lignes 291-292).

## *La spiritualité*

La dimension spirituelle a été abordée par plusieurs personnes, de manière plus ou moins directe. Voici les propos de Lune, durant l'activité d'observation des trois niveaux de la forêt:

j'me disais en fait, que, en fait, la nature, c'est un peu ma religion (rires) non mais vraiment (**mhmh**) parce que... voilà j....., en fait la nature c'est vraiment ma religion. Et pis (+) en regardant ces arbres, en fait, en levant la tête, comme ça, j'me dis « c'est extraordinaire ». Ils vont toujours vers la lumière... (**mhmh**) c'est pour ça que j'dis « c'est un peu ma religion » parce que... pour moi, tout, tous ces aspects de... ben, j'sais pas, j'ai la profonde conviction qu'y a, y a quelque chose qui me dépasse mais, je me retrouve pas du tout dans, dans les les les messages qui sont... véhiculés par euh... les idées, les religions traditionnelles (**mhmh**) fin, voilà (**mhmh**). Mais euh... disons euh, voilà, d'être dans la nature en fait, ça me ça me connecte aussi un peu, à une spiritualité (lignes 231-237).

Lune évoque la nature comme un peu, puis vraiment sa religion. Cette idée la fait rire. Deux idées sous-tendent cette évocation. D'une part, elle attache le terme de religion à la "profonde conviction qu'y a, y a quelque chose qui me dépasse" émergent de son observation du sommet des arbres. L'autre dimension spirituelle évoquée est la lumière: les arbres "vont toujours vers la lumière". Plus loin, Lune explicite la notion de ce mouvement vers la lumière en faisant le lien avec sa conviction personnelle « ça me touche ça, parce que... (...) j'ai vraiment ce... ce... cette conviction quoi que voilà, faut aller en avant, vers les choses euh... positives et puis, euh... pas euh rester euh... en bas, parce que on, on s'dessèche » (lignes 240-243).

C'est durant la même activité, en observant également le haut des arbres que Fleur évoque également ce "quelque chose" qui la dépasse sans pour autant le rattacher à une forme de spiritualité: « Euh... quand je regarde en l'air, y a vraiment une notion de liberté... euh... de beauté euh... géante quoi. Quelque chose qui nous dépasse (+). Un côté très euh... ben voilà, on s'élève en même temps que les arbres, on leur donne une... une importance (lignes 131-134). Toujours en observant les arbres, Turkesa compare la canopée, par sa taille et sa rondeur, à « la plus belle cathédrale » (lignes 343-347).

Martine en parle comme un lieu de recueillement en souvenir des personnes disparues: « Avoir une pensée à quelqu'un qu'on... qui est décédée, qui est morte quoi, qu'est... plus de ce monde (**mhmh**) (*comme si euh...*) ouais c'est aussi un lieu de... Au lieu, on n'a pas besoin

d'une pierre tombale pour penser à quelqu'un tu vois (*mhmh*), tu peux te retrouver dans la nature » (lignes 195-198).

Quant à Pythagore, lorsqu'il évoque le geste de s'« agenouiller dans la nature » lors de la découverte du sol, il le compare à une pratique religieuse « tu me demandes de m'agenouiller dans une église, je suis un ordre, établi » mais dans ce contexte naturel, « C'est pas cette idée de soumission. C'est une, cette idée de respect, c'est cette idée d'appartenance » (lignes 178-183).

### *L'appartenance et la relation avec les éléments naturels*

Le sentiment d'appartenance a été évoqué par Anaïs: « Je me sens un petit peu chez moi, là » (lignes 169-170). Pour Pythagore, « si la personne elle arrive à, à vraiment respecter et à découvrir ce sentiment d'appartenance, tu es forcément grand. Parce que la nature est grande d'ailleurs et comme tu fais partie de la nature, tu es grand » ce qui pour lui « diminue le sentiment de solitude » (lignes 280-291).

A l'inverse, plusieurs participants ont mentionné leur conscience d'être déconnectés de la nature, par notre mode de vie. Lors de la découverte du sol, Fleur déclare que « Notre Terre c'est quand même celle qui nous accueille (...) on est...souvent (++) pas assez lié, mais plutôt déconnecté d'elle (...) on la considère pas assez » (lignes 111-117). Quant à Henri, il évoque que « En réfléchissant à notre mode de vie (++++) en tout cas, à mon mode de vie qui est plutôt urbains je (++++) j'ai pas un sentiment d'appartenance fort. Même si c'est ce... ce que je recherche et que je fréquente dans le cadre du sport » (lignes 204-207). Martine regrette cette déconnexion: « L'humain il se déconnecte complètement de la nature, j'trouve qu'il connaît plus... euh... ce qui se passe. Y a une certaine partie de la population ben c'est leur lieu de travail et leur lieu de vie et pis d'autres euh... on n'a plus ce lien avec la nature, ce qu'est un peu dommage » (lignes 152-155).

L'appartenance à la nature s'est exprimée de manière forte, à travers la description que certains participants ont faite de leur relation à un élément naturel. Les évocations les plus parlantes ont été exprimées lors de la balade à l'aveugle. Elles ont concerné principalement le lien que certains participants ont entretenu d'une part avec l'arbre et d'autre part avec l'eau.

L'**arbre** est un élément naturel que nous avons à chaque fois proposé de découvrir à l'aveugle et ceci à plusieurs reprises. Il est largement mentionné par les participants, non seulement d'un point de vue descriptif mais également en termes de présence et d'entité vivante avec

laquelle les participants entretiennent une relation. Pour Fleur, les arbres « c'est comme si c'était les...(+++) les piliers (...) on sent qu'on est à côté d'un élément important et fort sur cette Terre » (lignes 32-37). Alex distingue la brindille fine, le petit arbre,

Alex distingue les éléments fragiles de l'arbre fort « Ouais, quand c'est p'tit et fragile, j'ai, j'suis plus, je ressens un peu plus de peine, peut-être . J'ai l'impression de déranger voilà, ouais (**mhmh**) c'est comme ça (**mhmh**) un peu. C', c', faut laisser aller le... quand c'est costaud ben voilà... (**mhmh**) on peut se serrer la main ! » (lignes 83-85). Il mentionne la dimension de rencontre. Il évoque la possibilité de serrer la main de l'arbre, introduisant la dimension du lien à l'élément naturel, en tant qu'être vivant. Fleur parle également de la rencontre qu'elle compare à celle que l'on peut vivre avec un individu, « J'ai eu cette impression que à chaque fois, que j'rencontrais un nouvel élément, c'est vraiment je rencontrais quel-presque quelqu'un (+) tellement c'était propre et unique comme des individus finalement ! » (lignes 8-10). Pour Joséphine, le contact à l'arbre est « comme un début d'appropriation, quelque chose comme ça ou... ben voilà, typiquement le toucher où on doit, il doit y avoir un accordage entre ce qui est dessous et ce qui est dessus » (lignes 50-52).

Anaïs évoque la rencontre réciproque avec l'arbre et l'émotion très forte que cela induit chez elle :

Avec le premier tronc d'arbre (++) euh...où là j'ai, j'ai, c'est difficile à dire en tout cas j'ai, j'ai les larmes qui sont venues (+++) C'est, c'est lié à la générosité que j'disais avant donc c'est quelque chose autour d'un (+) d'un accueil, ou d'un sentiment de... d'une unité euh profond (++) C'est quelque chose autour de ça en fait (lignes 50-53).

L'évocation de l'arbre comme un être vivant et de la rencontre, est exprimée de manière forte et imagée par Alma qui le rapproche du corps humain et évoque un sentiment de pudeur:

... quand on embrasse un arbre (rire), enfin quand on enlance un arbre, parce que ça fait penser aux corps aussi. De, de prendre un arbre comme ça dans, dans ses bras. En plus ils, ils avaient les dimensions quand même assez proche d'un, d'un être humain... (...) pour moi ça a été le plus émouvant ça, d'enlacer, d'enlacer un arbre, c'est comme un peu enlacer une personne (**hum, hum**). Mais d'ailleurs, j'ai, j'ai pas euh... j' me suis fait aussi la réflexion en enlaçant l'arbre j'l'ai pas enlacé de tout le corps (+) j' l'ai enlacé des bras et du haut du corps mais ça c'est

arrêté euh, je veux dire le contact avec l'arbre il s'est arrêté euh... j'ai pas posé mon ventre par exemple contre l'arbre [...] j pense que c'est presque une, une, une (++) peut-être une euh... un manque de confiance de l'intimité (++) ou peut être une pudeur. Une pudeur peut être, une pudeur liée à l'intimité ouais (lignes 94-105).

C'est par le sens du toucher qu'Alma entre en contact avec l'arbre. Ce contact est évoqué par un vocabulaire évoquant un contact amical voire amoureux "quand on embrasse" ou quand "on enLace". Alma exprime ensuite la similarité "c'est comme un peu enlacer une personne". Cette similarité a été expérimentée par Alma et s'est traduite par son comportement "j'ai pas posé mon ventre par exemple contre l'arbre" mais également par ses ressentis "une pudeur liée à l'intimité ouais" (lignes 94-105).

Enfin, cette découverte des arbres "à l'aveugle" a amené Orvéanus, au travers d'une expérience très touchante, à différencier la nature de chaque arbre d'une manière très imagée, mentionnant leur âme : « Il y en avait un, il était un p'tit peu, un petit peu, presque comme s'il était un p'tit peu grincheux (+) un peu énervé ou j' sais pas ce qu'il avait. Assez fou qu'eux aussi voilà, disons un arbre assez torturé, fougueux grincheux. Un autre qui était calme comme un, comme un Bouddha, incroyable ! Et puis le dernier comme ça, très féminin comme ça, il dégagait une âme très féminine comme ça » (lignes 5-11).

L'eau est une autre entité naturel qui a suscité de manière saillante, l'évocation d'un lien. Durant la balade à l'aveugle, Turkesa a eu l'occasion d'expérimenter le contact à l'eau et il évoque sa représentation et son lien à cet élément: « c'qui est magnifique avec l'eau c'est que tu peux que la sentir, tu peux pas la saisir, tu peux pas la palper (+) » il faut la laisser, c'est elle. C'est comme si c'est elle qui te touche toi (...) L'eau tu peux pas, y a rien à contourner, c'est elle qui te contourne et, et cette sensation moi j'adore... (...) Moi ça me procure une sensation que, que rien est figé en fait quoi. Même nous on est pas figés même si on veut êtres figés on peut pas être figé (Lignes 65-77).

### ***Le cycle de la vie***

Ce thème a été principalement évoqué dans l'activité de découverte du sol. Il a émergé à partir de l'observation de la transformation et décomposition des différentes couches de la litière. Henri l'évoque ainsi: « ça fait référence au cycle des éléments comme pourrait être le cycle de l'eau, qui crée de la matière vivante, la matière vivante, grandit, mûrit, vieillit,

meurt (+++) elle repart dans le cycle minéral et puis ça se perpétue » (lignes 104-106). L'évocation de la notion de cycle et de transformation engendre par analogie chez les participants une autre notion qui fait écho à l'appartenance humaine à ce même cycle. C'est le cas d'Orveanus pour lequel « C'est plus un sentiment d'appartenir, de venir de là, d'y retourner un jour » (lignes 117-118). C'est principalement l'observation de la décomposition des éléments à travers l'attention portée au sol qui a entraîné cette analogie, comme pour Lune: « ... la décomposition ben voilà, nous on, on, on est aussi euh... on fait partie de ce cycle et de ce... système et pis on va aussi un jour se décomposer (rire)... » et la « prise de conscience aussi des cycles en fait, de la vie » (lignes 172-177).

Avec cette notion d'appartenance au cycle de la vie et l'observation directe des éléments décomposés apparaît la notion de la mort accompagnée des différentes émotions naviguant entre peur et acceptation. Leurs évocations dans le discours des participants parlent par elles-mêmes :

Cette forme de vie, elle est vouée à se recycler, d'une manière ou d'une autre et quelque part, tu peux te dire, on va nourrir une autre forme de vie (rire). C'est vrai mais c'est, ouais c'est assez effrayant parce que, moi je pense avoir peur de la mort mais bon, j'ai pas peur mais... je ne me lève pas tous les matins en ayant peur de la mort, c'est clair mais je pense que l'idée de disparaître est effrayante parce qu'on sait pas ce qu'il y a après (Pythagore, lignes 146-150).

... maintenant, en parlant du sujet de la mort je sais pas à quel point les expériences de vie changent la perception de c' qu'on a, mais... (+) moi, j'ai (++) dans l'esprit le fait qu'un jour ça va venir et puis tu peux rien faire contre (...) alors peut être que le jour où je serai sur mon lit de mort et puis je verrai l'échéance, je dirai : « Non, non, non (petit rire), j'ai pas envie » mais là (++) ça n'me dérange absolument pas et puis heu, heu...non, au contraire (++) c'est (++) ce qui reconnecte aussi avec la nature (Henri, lignes 171-178).

Comme nous venons de le voir chez Henri qui évoque le fait que cette conscience de la mort induit une reconnection à la nature, ce thème du cycle de la vie recoupe quelque peu celui d'appartenance pour certains participants. Par exemple, lors de l'étape de découverte du sol, Joséphine témoigne:

en fait ça m'est déjà arrivé (+) ben tu te couches comme si on se couche là pis on veut faire une sieste dans la forêt ben au bout d'un moment, si tu bouges pas, tu finis par faire partie du sol, tu te fais manger par le sol, enfin tu sens les petites bêtes qui commencent à monter... fin voilà pis... (+) (rire) quand tu te fais avaler par la nature (rire) donc c'est.... Ouais (**c'est assez fort comme image**) tu dois être [XX]) (rires). Tu dois plus bougé, fin ouais, c'est ça (**mhmh**), soit au début, soit à la fin, originel dans le sens de la boucle, hein, (**mhmh**) puisque quand on meurt euh... voilà... (**mhmh**) quand on naît, on vient un peu de cette nature-là (lignes 148-154).

C'est alors qu'elle est agenouillée à même le sol que Joséphine élabore sa pensée en faisant le lien avec des expériences passées. Elle exprime avoir pris conscience à partir de sa corporalité, du phénomène de décomposition et le dit avec des expressions fortes « tu te fais manger par le sol, enfin tu sens les petites bêtes qui commencent à monter ».

Lors de l'observation des niveaux de la forêt, Orvéanus dit: « et bien moi, ça me réveille toutes les sensations depuis, depuis ma tendre enfance voilà. (...) de l'existence, de l'enfance, de l'adolescence (**ok, de stades**) de stades aussi de Vie. Et puis tu as aussi l'impression que c'est tous ces stades qui sont là. Toutes ces choses en décomposition y'a les champignons qui font partie de ça, ils sont magnifiques (XX) sur les racines, après y'a ces mousses (++) Y a un peu cette zone entre deux, y a le vivant et le putréfié qui s'entremêlent puis après y'a le p'tit vivant, les bébés, les enfants ou les ados, les parents, les grands-parents y a tout ça (+) Y compris justement l'après (+) les morts qui sont tombés, j' sais pas moi ça m'évoque aussi ça et en même temps c'est extrêmement beau ! » (lignes 207-215). C'est à partir de sa perception visuelle qu'Orvéanus élabore sa pensée en évoquant tous les stades du cycle de la vie par analogie entre la forêt et l'existence humaine et sa vie en particulier. Cette évocation est teintée d'un affect qui n'est pas clairement exprimé mais suggérée par « Y compris justement l'après (+) les morts qui sont tombés » et d'une émotion contrastée « en même temps c'est extrêmement beau ! »

Pour Turkesa, toute force a sa vulnérabilité, « la force quand j'vois ces arbre comme ça qui sont beaux (...) c'est costaud (++) VULNERABLE hein aussi » et toute naissance, sa mort « Simplement le cycle, le cycle de la vie. On renaît. Et si on naît, c'est qu'il y a une mort qui arrive (+++). L'un ne peut aller sans l'autre » (lignes 371-382).

### *Les dangers potentiels de la nature*

Plusieurs participants ont évoqué le fait que la nature était un lieu potentiellement dangereux pour nous, en tant qu'êtres humains. Cela a davantage été le cas sur l'un des sites de Châtel-Saint-Denis, plus accidenté que celui de la Venoge. C'est surtout aux abords de la rivière de moyenne montagne, dont le lit pierreux porte les traces des événements passés que la puissance de l'eau et des éléments a été évoquée. Par exemple, Martine, durant l'activité symbolique réalisée au bord du cours d'eau l'a exprimée en ces termes:

C'est tout d'un coup, ben j'me suis dit « oui, le lien à la nature » mais... La nature elle peut aussi être euh... dévastatrice (**mhmh**), tu vois quand tu vois des cours d'eau, des... des euh... des crues, euh... La nature elle peut pas être forcément... pas toujours belle mais... elle peut aussi t'amener des choses euh... (**mhmh**) négatives, hein. On trouve la nature, la nature c'est beau... T'as des fortes précipitations, si y a des... éboulements euh... Pis ces cailloux qui... on est entouré de cailloux... Ben... y proviennent bien de quelque part, hein (**mhmh**) donc, euh... Ca peut aussi être dévastateur, quoi (**mhmh**) On pense pas mais voilà, comme beaucoup de choses, y'a... le côté positif pis un côté négatif hein (**mhmh**). Donc dans la nature, c'est pareil (**mhmh, c'est sur**) et... heureusement que le positif, y prend le dessus sur le négatif ! (lignes 326-329).

C'est à partir de l'observation du milieu environnant que Martine a élaboré sa pensée et exprimé le potentiel dévastateur de la nature qu'elle met semble opposer à la reliance « j'me suis dit « oui, le lien à la nature » mais... La nature elle peut aussi être euh... dévastatrice » Elle explicite ce potentiel sur la base des éléments présents « on est entouré de cailloux... Ben... y proviennent bien de quelque part, hein ». Une forme d'optimisme accompagne ses propos « heureusement que le positif, y prend le dessus sur le négatif ! ».

Durant l'activité d'observation des niveaux de la forêt, Joséphine s'est baladée au bord d'une falaise: « Du coup euh..., fallait fallait que je fasse attention de pas glisser ». Cette expérience a induit chez elle la prise de conscience « qu'il fallait ... quand même être prudent ». Elle a rattaché cette expérience à une émotion à valence positive « Ca c'est quelque chose que j'aime quand même bien. » qu'elle rattache à un sentiment d'humilité « Heureusement qu'il y a ça parce que ça nous donne un peu l'humilité de... oui, (**mhmh**) faire attention » (lignes 185-193).

Durant l'activité de découverte du sol, Alma a ressenti de la vulnérabilité au travers de son corps et une part animale l'a incitée à souhaiter se protéger: « par contre le côté animal pourrait se réveiller assez rapidement d'avoir l'envie, d'avoir le dos contre quelque chose de solide en cas de danger, je pense que ça te réveiller assez, assez rapidement l'instinct euh... l'instinct animal, se sentir en danger (...) on peut se dire que que on est protégé, par exemple si je me mets contre cet arbre là qui est assez, assez imposant quand même, qui en tout cas cache mon dos (...) donc j' pense que...(+++)  
je me sens plus vulnérable par le dos » (lignes 220-226).

### *La conscience des impacts humains sur la nature*

Nous avons relevé deux types d'impacts sur la nature mentionnés par les participants. D'une part, nombre d'entre eux ont évoqué leur propre impact durant les activités. Cela a été le cas en particulier durant la découverte du sol d'une part et d'autre part durant l'étape symboliques mais de manière différente, en fonction de l'activité.

Dans l'activité de découverte du sol, c'est le souci d'être intrusif et de déranger un monde qui a été évoqué. Cela a été par exemple évoqué par Lune qui évoque son ressenti et sa prise de conscience « la notion de respect parce que... quand tu enlèves les p'tites couches, petit à petit pis que tu vois que tu déranges tout un système ben j'ai eu, j'ai eu voilà j'avais pas trop envie de creuser parce que je me disais « ah mais je vais... » voilà. Mhmh c'est vraiment une prise de conscience aussi » (lignes 142-145). En regardant les trous creusés dans la litière, Sam déclare « je me sens euh... étranger parce que regarde on a tout cassé (...) on a modifié cette nature qui était là, qui a mis euh une année, deux ans à faire cette couche là, et puis nous on l'a « pffuit », on a fait deux trous, on a tout dérangé et du coup dans ce sens là je me sens très humain ouais » (lignes 120-124). Sans qu'il soit directement exprimé, un affect à valence négative colore ses propos. Yasmine quant à elle, dit:

Ben j'ai eu besoin de force quand même pis j'ai fait... cass... j'ai cassé plusieurs racines donc ça m'a fait un peu bizarre de me dire « Ah ben mon impact ». Je sais pas ce que j'ai craqué comme racines en fait. (...) Je me suis dit « mince » (**Tu t'es sentie comme ça une euh... ouais une responsabilité... ou euh**). Ouais un impact qu'on peut avoir (**avoir... ouais...**) de se dire ben... on va farfouiller un peu de terre pis on coupe des racines ... Ouais (**mhmh**) y a un peu ce côté-là (lignes 108-117).

C'est à genou sur le sol, en utilisant son corps et sa force pour creuser que Yasmine a pris conscience de son impact accompagné d'une émotion à valence négative « Je me suis dit « mince » ».

Durant l'étape de symbolique, l'ensemble des participants a rapporté le fait d'avoir été attentif à impacter le moins possible l'environnement. Pour Alma « on peut utiliser de la nature mais faut pas laisser une empreinte » (ligne 524). Sam dit « je voulais pas bouger grand chose, je voulais pas avoir un impact fort » (lignes 329-330). Parallèlement à cette préoccupation a émergé une dimension de générosité face à ce que la nature nous offre ici rapportée par Turkesa, « Elle, elle te donne généreusement hein, elle te le donne, prend le nécessaire... pas plus » (lignes 477-478) et Pythagore qui exprime que « la nature elle m'a offert le matériel, les matériaux, pis je les ai juste assemblés suivant mon imagination. Sans les modifier, sans les casser » (lignes 452-453).

Le second type d'impacts relevés par les participants concerne les activités humaines dans un sens plus large. C'est lorsqu'ils ont écoutés les sons environnants, qu'ils ont directement expérimenté l'impact sonore des activités humaines et qu'ils l'ont largement exprimé mais de manière nuancée, allant de l'agacement à une forme d'acceptation. Lune exprime de l'agacement « pis après j'ai pesté contre l'avion qui passait (rires) (+) » (ligne 332). Pythagore nuance cet agacement avec une forme de tolérance de ces bruits parasites, « C'était perturbé par les avions, bon ça c'est normal » (ligne 363), tout comme Alma qui mentionne aussi le son de l'avion, des trains et de la circulation « Ça m'agressait pas trop c'était un peu lointain comme ça » (ligne 438). Anaïs se laissait : « porter comme ça, c'était mais, c't- mais génial...c'était très bien, c'était hyper confort et même d'entendre comme ça la ville... tu vois (++) c'est marrant par'cque quand j'ai ouvert les yeux, j'ai vu un avion passer ça m'a... Ramené à la civilisation cet avion dans le ciel mais c'était OK (+), c'était Ok finalement, c'était loin...c'était un tout » (lignes 241-244).

C'est en écoutant les sons de la forêt qu'Orvéanus déclare « Ces bruits c'est le bruit originel de notre planète, c'est le bruit qu' y avait avant et puis et puis c'est le bruit qu'y aura après, c'est lui qui sera là, avec peut-être différents bruits, différents oiseaux, différents tout ça mais ce sera toujours ce bruit là qui va occuper l'espace ». A travers son imaginaire et l'élaboration de sa pensée, il fait référence à cette dimension de ce qui était là bien avant nous et le sera encore après. Plus loin, parlant de ce « bruit originel » il dit « qu'est-ce qu'on l'a

pollué ! » et face à cette constatation, exprime un affect à valence négative « c'est difficile de le trouver beau ce bruit d'occupation humaine » (lignes 291-296).

L'évocation des impacts environnementaux a cependant dépassé ce contexte et est apparue à plusieurs reprises lors de l'activité de découverte du sol qui a particulièrement mobilisé les sens du toucher, de la vue et de l'odorat. A titre d'exemple, Pythagore a évoqué la perturbation du cycle du sol par l'impact humain: «si tu perturbes ce cycle, par la pollution, par l'impact de l'homme, de l'urbanisation ben y a toute la chaîne qui est en péril. Tout ce, ce qui a mis des des millions d'années à s'établir, à établir une certaine forme d'harmonie et l'équilibre ben ouais, il est fragile » (lignes 117-121). C'est dans le cadre de cette activité que Turkesa a relativisé l'impact qu'il a eu en creusant le sol, en effectuant une comparaison avec les impacts liés aux activités humaines. Il a évoqué le mitage du territoire et exprimé un affect à valence négative : « On prend, on prend du territoire, on prend du territoire, on prend, on prend, on prend et puis on s'en fout. Et puis... ça j'trouve dommage (+), ça j'trouve dommage hum (++) » (lignes 121-123). Quant à Lune évoque ses paradoxes bien humains:

ben voilà mais j'ai, j'ai pas mal de paradoxes au fond de moi (**mhmh**) ben voilà typiquement demain matin, je prends l'avion... 2 heures de temps euh... pour euh... pour aller euh... dans le Sud, j'pourrais très bien m'dire euh... voilà j, on part en car, en train pis on va... on reste en Suisse pis... et pis voilà mais... Voilà, ça ça fait partie un peu des paradoxes avec lesquels j'me bats parfois (rires) (lignes 324-327).

C'est après avoir évoqué son envie que les générations futures puissent jouir de la nature que Lune prend conscience de ses propres paradoxes et évoque un combat intérieur par rapport auquel elle semble prendre un certain recul exprimé par son rire.

Quelques personnes ont également mentionné le fait que l'impact humain était tout relatif et surtout un problème pour l'homme davantage que pour la Planète. C'est le cas de Turkesa qui, à nouveau lors de la découverte du sol, relativise son impact dans un premier temps puis la portée des activités humaines sur l'avenir de la planète en évoquant le changement climatique « il y a toujours eu des, des, des changements climatiques mais à un rythme naturel alors que là, nous on est en train d'accélérer ce rythme. Donc automatiquement c'est nous qui allons, qui allons subir les conséquences de tout ça ». Il évoque une dimension affective envers la nature « Alors moi comme j'adore la nature » et les conséquence que l'action humaine a sur l'avenir de l'humanité n'« est pas un problème » pour lui : « parce qu'elle

m'absorbera donc je vais contribuer à sa régénération ». Il conclut par un nouvel affect à valence positive «Parce qu'y aura pt' être un arbre qui sera en train de (rire, rire) de se nourrir de moi (rires, rires) j'touve ça génial » (lignes 152-159). Joséphine exprime également une émotion qui n'est pas négative « Moi je suis pas... stressée non » lorsqu'elle a trouvé un morceau de plastique qui traînait dans la forêt : « le bout de plastique là qu'on a ramassé, si tu veux c'est plus pour nous, parce que la nature elle fait avec ». A l'instar de Turkesa, elle dit « en fait on doit plus se protéger nous que la nature (...)elle va peut-être partir dans une autre direction ou évoluer autrement mais elle va continuer d'évoluer pis de faire avec » (lignes 254-262).

### **C/ La nature comme ressource**

La nature a été fréquemment évoquée en tant que ressource pour les participants. Cette catégorie regroupe trois thèmes qui avancent une représentation de la nature comme un espace privilégié en terme de lien social, comme espace d'accueil de nos questions et affects et en dernier lieu comme espace inspirant la créativité et le jeu. Voici les principaux thèmes qui ont émergés:

#### ***La nature, lieu de rencontre***

La nature est un lieu de rencontre privilégié pour certains participants. C'est l'authenticité de la rencontre qui est mentionnée par Henri lors de l'observation des niveaux de la forêt : «... l'échange est plus naturel (+++). Il y aura moins de paraître (+++) Probablement il y aura moins de banalités échangées (+++) et puis ça donne aussi des occasion d'échanger en silence (++) . Ce n'est pas le cas en ville, c'est difficile quand même ».

On distingue dans ce qu' d'Henri rapporte que les propos qu'il énonce sont ponctués de silences, traduisant une élaboration de la pensée en adéquation avec ce qu'il énonce. De plus il évoque l'importance du silence dans la relation humaine en tant que contenu profond de la communication.

Lors de la balade à l'aveugle, Lune dit :

mais je vois à quel point, le, le... le fait d'être euh... dans un environnement ben de forêt, de montagne, aussi je vois à quel point les échanges, par exemple avec mes filles ou bien avec les petits-enfants maintenant, ils sont intenses. Y a une, y a une intensité... y a une euh... une authenticité aussi (**mhmh**) qu'on, qu'on a parfois de

la peine à retrouver quand on est dans notre quotidien... pis qu'on est sans arrêt euh... happé par euh... 36'000 choses. (Lune, lignes 121-125).

A partir de l'expérience vécue en nature dans le cadre du dispositif, Lune élabore sa pensée en généralisant à ses autres moments passés en nature et prend conscience « à quel point les échanges, par exemple avec mes filles ou bien avec les petits-enfants maintenant, ils sont intenses ». Elle poursuit son élaboration en précisant son sentiment et ajoute « y a une euh... une authenticité aussi ». Elle exprime ainsi la qualité des échanges entre humains lorsqu'ils ont lieu en nature ce qu'elle explicite par une forme d'espace plus ouvert qu'elle met en opposition avec la vie quotidienne.

Durant activité d'observation des niveaux de la forêt, Orvéanus a quant à lui évoqué la bienveillance qui entoure la rencontre avec d'autres personnes dans la nature: « quand tu croises les gens qui aiment bien la nature y a cette bienveillance, ce respect presque naturel comme ça voilà dans la nature (+++) tu te souris, tu te salue... » (lignes 236-238).

### ***La nature comme conseillère et lieu d'accueil***

C'est durant cette même activité que Lune a évoqué le fait qu'elle se rendait dans la nature lorsqu'elle avait une décision importante à prendre :

Alors moi, clairement je sais que des grandes décisions que j'ai prises dans ma vie, quand j'étais dans la nature (**mhmh**) par exemple, euh... couchée comme ça (+) regarder les arbres, les, les... je, dans ma tête c'est comme voilà. Je me souviens clairement de décisions que j'ai prises, j'étais dans la nature (**mhmh**, **mhmh**). Ca permet vraiment, j'sais pas... un peu de s'arrêter quoi (**mhmh**) et pis euh... et pis euh... et pis c'est des décisions où.... Ca m'a frappé à quel point, c'était, voilà. C'est ça et pis (**mhmh**) voilà (**mhmh**) pis jamais eu de... d'hésitation ou bien un retour en arrière... voilà, c'était... ferme (**mhmh**). Donc euh... j'pense que... ben c'est... vraiment le bénéfice aussi de la nature (**mhmh**) voilà (Lune, lignes 304-311).

Toujours durant l'activité d'observation des niveaux de la forêt, Turkesa partage que la nature est un espace de transformation de ses humeurs il le rapporte en ces termes :

Je rentre dans la forêt fâché avec une grande agressivité d'accord, corporelle, j'suis fâché puis au fur et à mesure que j'vais me balader dans la forêt, le vert...

va me procurer un sentiment de tranquillité, il va me relaxer mais dans ma tête je suis en train de faire le point, mon côté fâché est encore là mais n'est plus agressif si tu veux. C'est là où je rentre dans une contemplation intérieure de moi même tu vois... où peu à peu le fait que le vert me tranquillise peu à peu dans ma tête ça se tranquillise et je commence à pouvoir voir les choses d'une manière différente. Qui est la réponse justement de mes questions (**ces réponses que tu vas souvent chercher en forêt ?**) ouais, ouais (lignes 302-309).

A travers cet extrait, on peut observer que l'élaboration de la pensée offre une précision très développée à travers ce qu'il arrive à décrire en terme de contenu de vécu émotionnel. cela nous permet d'apprécier le mécanisme par lequel se déroule la transformation de son humeur. Qui débute par un état fâché, qui perd de sa force agressive au fur et à mesure grâce à un effet procuré par une couleur . Son élaboration finit par atteindre un état émotionnel contemplatif. On peut avancer ici que son élaboration de la pensée atteint une conscience claire de ses affects qui le mène à concevoir les événements différemment. Ce qui aboutit à répondre à la question ou la cause de sa colère de départ.

Lors de l'activité du monde des sons Orvéanus évoque combien la nature est un espace qui lui offre la liberté d'y déposer ses peines :

Finalement si je suis triste j'aime bien aller dans la nature par c' que je sens qu'elle est, qu'elle est... (++) C'est facile d'être triste avec elle ou quelque chose comme ça. Elle est accueillante en tout cas, est-c' qu'elle est un peu triste aussi elle peut-être (rire) j' sais pas, non mais j' sais pas. Elle est aussi joyeuse que triste, elle est, elle est... moi j'ai toujours associé la, la tristesse, plus facile à la vivre avec elle, se sentir accueilli par la mousse, les herbes, l'eau, l'air ouais voilà c'est ça (++) c'est un facilitateur la nature ouais, ouais (lignes 343-353).

Orvéanus parle avec émotion de sa propre tristesse qu'il peut conjointement vivre avec celle qu'il perçoit dans la nature dont il a une représentation en tant qu'entité capable d'être animée par des affects positifs comme négatifs. La nature est évoquée comme accueillante et il en parle comme d'un « facilitateur » avec lequel il peut être lui-même et vivre ses peines de manière sereine, sans se sentir jugé.

### *La nature, environnement propice à la découverte, au jeu et à la créativité*

Nous avons réuni ces différents éléments car tous ont été évoqué dans un état d'esprit ludique, parfois enfantin. Nous avons évoqué plus haut la dimension de découverte particulièrement saillante, lors de la balade à l'aveugle. D'une manière plus générale, elle est apparue à différents moments durant l'activité en nature. Martine a mentionné à plusieurs reprises son plaisir de la découverte ainsi que l'inspiration créatrice que la nature revêt pour elle, « Ben en fait, moi c'est surtout ça qui m'intéresse, c'est le domaine créatif. Non, découverte et créatif, j'dirais » (ligne 228). C'est également le cas de Yasmine dont on a mentionné plus haut la référence à la photographie et qui, lorsqu'elle parle de l'étape symbolique dit « seule pour moi c'est facile, le jaillissement (**mhmh**) quand il est là (**mhmh**) parce que le jaillissement créatif il est pas là (**il est pas là tous les...**) tout le temps mais dans la nature il est quand même assez souvent spontané » (lignes 405-407). Dans sa pratique artistique, Orvéanus témoigne qu'il se rend en nature pour dessiner et qu'avec le temps il en vient à la représenter de plus en plus fidèlement: « je me rends compte plus les années passent (+) plus j'aime la dessiner presque comme elle est parce qu'elle est tellement incroyable, chaque arbre a sa forme, a ses différences, ces nuances » (lignes 162-164).

Ces divers extraits nous montrent combien la nature est une source d'inspiration propice à toutes les créations culturelles. Les personnes relatent également un espace propice à l'exploration par le jeu. Il suffit de nous référer aux jeux d'enfant dans la nature qui ont d'ailleurs été largement évoqués par nos participants comme durant l'activité de l'exploration du sol qui a fait émerger de nombreux ressentis autour du jeu et de l'enfance.

C'est le cas d'Alma qui, à la question de savoir quelles émotions l'ont traversées, répond: Ouais j'pense assez euh...(rire) ouais, alors plus proche de, de l'enfant. Mettre les mains dans la terre, c'est organique, c'est euh... mais j'ai pas cherché à construire, à construire quoi que ce soit avec euh... (**hum, hum**) avec... avec cette terre » (lignes 258-260).

On observe dans cet extrait, à travers les propos d'Alma qu'elle fait référence à des aspects ludiques et créatifs de l'enfance. L'émotion qui émerge à partir des sensations tactiles est accompagnée d'un rire, traduisant un affect jovial de se retrouver dans cette position au sein de la nature.

Sam quant à lui, a profité de la balade visuelle pour marcher en équilibre sur un tronc : « il y avait un tronc d'arbre par terre, j'ai marché en équilibre dessus, c'était rigolo, c'était juste un côté ludique » (lignes 202-203). C

Cet extrait montre que le sens kinesthésique est mobilisé ici dans un cadre de recherche d'équilibre au sein de la forêt, il génère une émotion à valence positive qu'il qualifie de ludique et rigolo.

Cette première partie cherchait à identifier comment les personnes ont élaboré leur pensée à partir des sensations et des affects qui ont émergé à travers l'expérience de notre dispositif. Nous avons donc pu observer que les registres des sens et des affects ont fait émerger des thèmes dans le discours des personnes. Dans la partie qui suit nous souhaitons identifier le processus de sémiotisation par lequel ces termes sont générés dans le discours.

### **PARTIE 3 Processus de construction des thèmes généralisants**

Dans la partie précédente nous avons procédé à une analyse qui a permis de regrouper la similitude des évocations des participants sous forme de thèmes. Nous avons classés à leur tour ces thèmes au sein de catégories plus générales qui dénotent de la façon dont s'organise et s'exprime le lien à la nature. A partir de cette première analyse nous nous sommes aperçues que de ce qui a été rapporté par les personnes en termes de sensations et d'émotions a émergé une dimension plus abstraite qui va au delà des registres sensoriels et affectifs. En regardant de plus près nous avons observé que cette dimension entraîne une généralisation des thèmes pouvant s'ouvrir par exemple sur des idées, des réflexions, des remémorations, des comparaisons et d'autres considérations dont le contenu aborde diverses formes du lien à la nature. Nous nous sommes intéressées à cette dimension et avons cherché à comprendre par quel processus elle émerge à travers les thèmes que nous avons identifiés dans le discours des personnes. Afin de nous aider dans ce nouveau degré d'analyse nous avons appliqué le modèle de sémiotisation tel que Valsiner la propose car elle nous a semblé appropriée pour nous permettre de faire ressortir le mouvement par lequel l'affect et la sensation a agi dans l'élaboration de la pensée et la construction de sens, au sein du processus de reliance à la nature. En nous appuyant sur l'hypothèse de départ que l'expérience incarnée de la nature par les sens et l'affect jouent un rôle central dans l'élaboration de la reliance, nous avons cherché à distinguer, les différentes manières par lesquelles les émotions se sont manifestées au moyen de signes à partir des transcriptions des entretiens réalisés en nature. Nous avons cherché à identifier comment ce processus s'est construit à partir de l'expérience propre des personnes mais aussi comment il s'est co-construit à travers le jeu complexe de nos questions et relances lors des entretiens en tant que mécanisme constitutif de la reliance. Pour cela nous avons d'une part, relevé les expressions verbales du discours qui expriment

directement une émotion comme par exemple « je ressens », « c'est émouvant » ou encore « ça me réveille toutes les sensations depuis ma tendre enfance ». Nous avons aussi relevé des expressions verbales et non verbales moins explicites mais qui selon nous évoquent aussi de manière discursive les affects exprimés par les personnes. Ces émotions apparaissent dans le discours à travers divers indices tels que les hésitations qui se manifestent par l'interjection « euh », par la prolongation d'une syllabe (a...) ou encore par des répétitions d'énoncés comme par exemple, « j'ai... j'ai pensé... j'ai... ». En tant que trace des émotions dans l'expression non verbale du discours nous avons retenu les silences. Ils sont signalés dans le texte par des croix entre guillemets (++) et c'est le nombre de croix qui dénote de leur longueur. Les caractères typographiques de cette forme non verbale se trouvent dans les normes de transcriptions à l'annexe n°4.

A travers notre analyse nous avons observé que l'émergence du processus de généralisation des thèmes identifiés est parfois suscitée en réponse directe à nos questions et relances qui invitent à mettre en mot les sensations et les affects. Cependant ce processus apparaît également au cœur des discours sans pour autant répondre directement à nos questions.

Cette analyse nous a permis d'identifier 3 modalités du processus de sémiotisation dans le discours des participants.

- 1) Une modalité dans laquelle émerge le silence (++) , de l'hésitation par les interjections de type « euh... » ou la prolongation d'une syllabe (a...), le vécu d'une émotion suivi par la verbalisation de cette même émotion (niveau 0 et A1 du modèle de Valsiner)
- 2) Une modalité d'élaboration qui donne une description détaillée de l'émotion nommée dans la modalité 1
- 3) Une modalité d'élaboration par généralisation pouvant prendre différentes formes d'abstraction:
  - a) analogique par comparaison entre la nature et soi et/ou de manière plus générale entre la nature et l'humanité
  - b) d'expériences présentes reliées à des expériences du passé

c) métaphorique par l'utilisation de références d'images, de références culturelles.

Afin de mieux rendre compte de notre démarche analytique, nous présentons ci-dessous à titre d'exemple, ces trois modalités illustrées et commentées à partir des extraits tirés de l'analyse de nos entretiens réalisés après chaque activité. Les tours de paroles sont numérotés et la lettre A correspond aux énoncés de l'expérimentatrice, la B au participant(e).

### **Modalité 1**

Cette modalité a été identifiée d'une part lorsque nous avons invité les participants à décrire les émotions ressenties. D'autre part également sans qu'aucune question n'incite directement l'émergence du ressenti tel qu'illustré dans l'extrait ci dessus.

Cet extrait qui n'est pas en réponse directe à une question de l'expérimentatrice apparaît chez Alex lors de l'activité de balade à l'aveugle, dans l'élaboration du discours autour de la description du toucher des différentes textures

---

B1 : Ouais quand c'est petit et fragile, « j'ai, j'suis plus... »

J'ai, j'suis plus... Je ressens un peu plus de peine, peut-être.

J'ai l'impression de déranger voilà, ouais (*mhmh*) c'est comme ça (*mhmh*) un peu.  
(Alex, lignes 82-84)

---

On voit apparaître à travers l'hésitation du discours « j'ai, j'suis plus... J'ai, j'suis plus... » que la personne cherche à exprimer quelque chose qu'elle n'a pas encore identifié. (A0) Et, on distingue un mécanisme d'élaboration de la pensée qui entraîne une exploration mentale de ce qui est intérieurement ressenti. Dans l'étape suivante ce ressenti est identifié et verbalisé « Je ressens un peu plus de peine, peut-être », on voit alors apparaître l'émotion qui était sous jacente « plus de peine » une émotion de peine qui se réfère aux éléments plus petits et fragiles. La suite de l'énoncé laisse transparaître à travers le « peut-être » qu'une forme d'incertitude de ce qui a été identifié du ressenti persiste encore. Le processus d'élaboration se poursuit et l'émotion se précise « J'ai l'impression de déranger voilà » ce qui permet de voir ce qui anime le ressenti de peine évoqué à l'étape précédente, soit le fait de déranger les éléments plus petits et fragiles. Par l'expression « voilà », on comprend que la personne arrive à une étape de compréhension mentale de l'émotion qui l'habite. Le mécanisme se poursuit par une formulation qui met justement en évidence ce qu'elle a jusque-là identifié en elle «

ouais c'est comme ça un peu ». On observe tout de même que malgré le fait que l'émotion se soit précisée il est probable que tout ce que contient cet affect n'ait pas été identifié dans sa totalité car l'énoncé se clôt par « un peu ». Il laisse donc entendre que d'autres éléments, à ce stade non identifiés, pourraient conjointement avec ceux qui ont émergé dans ce discours être impliqués dans l'émotion perçue.

A travers le processus de sémiotisation de cet extrait on voit apparaître parallèlement à l'élaboration de la pensée le thème de la conscience de l'impact humain sur les éléments naturels. On constate que le discours débute par la description d'une sensation perçue à travers le toucher « quand c'est petit et fragile » en référence à des brindilles et petits arbres qui ont été évoqués plus en avant dans son discours. Cette description sensitive débouche sur des énoncés intérieurs personnels « j'ai, j'suis plus... ». On observe ici le passage entre la sensation physique et un ressenti qui laisse transparaître une dynamique intérieure qui libère une pensée consciente sur les conséquences probables de son geste « l'impression de déranger » celui de déranger la nature. On voit ici apparaître dans le discours une dynamique subtile de la construction de la reliance qui débute par une sensation tactile, se poursuit par le ressenti d'un affect et une élaboration de la pensée menant au thème de l'impact humain sur la nature.

## **Modalité 2**

Dans cette modalité on voit apparaître un mouvement qui fait suite à l'affect identifié dans l'étape A1 et à partir duquel la personne élabore une description de son émotion.

### ***L'ordre naturel***

Dans l'exemple ci-dessous issu d'un extrait des trois niveaux du monde visuel, Alma exprime tout d'abord une émotion ressentie après avoir été invitée à le faire par l'expérimentatrice. A la suite de quoi elle donne une description détaillée de son affect à travers le processus de sémiotisation.

A1 : Et ça en terme d'émotion, il y a quelque chose qui t'a parcouru ou qui te parcourt maintenant

B2 : Non, de nouveaux, c'est euh... ça me... ça me fascine de nouveau, c'est cette harmonie, j'me dis mais y a rien a changer... (++) y a rien à modifier, y'a rien à (+++) j' sais pas, c'est juste, c'est juste parfait (++) et même qu'il est mort et ben... Il est parfait. Il a pas de feuillage tu vois tout en haut.

(Alma, lignes 333-336)

---

Ici la question de l'expérimentatrice invite à rechercher si une émotion a émergé par rapport au discours précédant cet extrait qui décrit un arbre qu'elle a observé lors de l'activité. La réponse débute par une négation « Non, de nouveau » qui se réfère au fait qu'elle n'a pas de nouvelle émotion mais que c'est celle exprimée en amont qui a trait à l'harmonie observée dans la forêt qui persiste encore. Après quoi on observe à travers les hésitations du discours un processus qui correspond à au niveau 0 de Valsiner, qui mène rapidement au niveau A1 et qui permet de mettre des mots sur l'émotion de fascination qui persiste (« c'est euh... ça me... ça me fascine de nouveau, c'est cette harmonie »). Débute alors une étape d'élaboration de la pensée qui s'ouvre sur des expressions qui détaillent le contenu de l'émotion (j'me dis mais y a rien a changer... (++) y a rien à modifier, y'a rien à (+++) »). On peut constater à travers les silences et l'élongation de la voyelle de cette étape que le temps d'expression non verbale est, plus long que celui de l'expression verbale. Suite à ce constat il est possible de supposer que cela rend compte d'une exploration en profondeur du ressenti, qui cherche à identifier à travers l'élaboration de la pensée le contenu de l'émotion de fascination. La description se poursuit en évoquant la difficulté de mettre en mots l'étendue de l'affect par l'énoncé (« j'sais pas ») puis, abouti à un nouveau qualificatif synonyme de ceux précédemment exprimés (« c'est juste, c'est juste parfait (++) »). Dans la suite du processus d'élaboration de la pensée on observe un retour à l'évocation à l'élément de départ, l'arbre qui a suscité l'émotion par son observation en forêt (« et même qu'il est mort et ben... Il est parfait »). Ainsi la boucle est bouclée et la dynamique du discours de l'entretien se poursuit par une nouvelle étape qui décrit la perception visuelle d'un détail de l'arbre (« Il a pas de feuillage tu vois tout en haut. »)

Le processus de sémiotisation en jeu dans cet extrait fait apparaître très tôt l'émergence du thème de l'ordre naturel dans le discours à travers l'expression de l'harmonie observée. Du moment que l'émotion de fascination sous-jacente a pu être identifiée, on observe qu'elle a continué à se renforcer à travers le processus d'élaboration de la pensée qui s'est ouvert sur une considération de la nature harmonieuse et parfaite à laquelle il ne faut rien changer. On peut supposer ici qu'à travers la dynamique instaurée du renforcement de l'émotion, la fascination de cette harmonie perçue renforce à son tour la construction du lien aux éléments naturels qui sont eux-mêmes à l'origine de cette émotion.

### **Modalité 3**

Cette modalité de généralisation du processus de sémiotisation ouvre le discours sur des dimensions abstraites faisant références à des domaines et des représentations diverses de la vie. Elle peut prendre différentes formes d'abstraction (a, b, c) :

#### **a. généralisation par analogie à soi ou/et à l'humanité**

Dans l'extrait qui suit, tiré du discours de Turkesa dans la balade à l'aveugle, la personne répond à la question de l'expérimentatrice qui cherche à mettre en évidence l'émotion issue de la description sensitive de l'eau que Turkesa fait dans le discours précédant l'extrait ci-dessous.

---

A1 : ça te procure quoi comme émotion ?

B2 : Ah, j'aime bien ! j'aime bien parce qu'elle est LIBRE (++) , l'eau elle est libre (++) . Elle te contourne et continue son chemin (++) . Moi ça me procure une sensation que, que rien n'est figé en fait quoi. Même nous on n'est pas figés même si on veut être figés on peut pas être figés (+++)

(Turkesa, lignes 74-77)

---

Dans cet énoncé on observe une dynamique en 3 étapes qui s'articulent entre elles et à partir desquelles on distingue un mouvement qui va de l'évocation de la liberté de l'eau à celle de l'idée générale que rien ne peut être figé pour se recentrer sur les êtres humains qui par analogie à l'eau ne peuvent être figés.

Dans la première la réponse donnée débute directement par l'expression d'une émotion déjà identifiée (A1) « Ah j'aime bien ! » et se poursuit par une argumentation « parce qu'elle est

LIBRE (++) , l'eau elle est libre (++) » qui met en évidence qu'un palier du processus d'élaboration d'une pensée abstraite a été franchi. A l'issue de cette énonciation s'ouvre une deuxième étape qui offre une description de ce qui a été perçu de manière sensitive et qui est rapporté en ces termes « Elle te contourne et continue son chemin (++) ». Dans la dernière étape un nouvel affect émerge qui met en place une élaboration de la pensée faisant référence à une représentation générale de la vie « Moi ça me procure une sensation que, que rien n'est figé en fait quoi ». Dans cette étape on voit se mettre en place à travers le mécanisme d'élaboration de la pensée, un palier supplémentaire qui évoque une analogie entre le fait que l'eau ne soit pas figée et nous en tant qu'êtres humains « Même nous on n'est pas figés même si on veut être figés on peut pas être figés ».

Par l'articulation de ces 3 étapes du processus de sémiotisation on voit émerger, à partir de l'émotion générée par la sensation provoquée à travers l'élément naturel, qu'un lien étroit est instauré entre la personne et l'eau. Par ce lien on constate que la personne peut comparer non seulement d'une manière générale des aspects généraux de la vie mais aussi de manière plus centrée des aspects qui concernent les êtres humains. Ainsi à travers la généralisation, les processus d'élaboration de la pensée parlent du thème de l'appartenance de l'homme à la nature et de sa relation aux éléments naturels.

#### **b) généralisation de la pensée élaborée à partir de l'expérience présente en tissant des liens avec des expériences du passé**

Dans l'extrait suivant issu du monde du sol, Lune a auparavant déjà fait divers liens suite à la question de l'expérimentatrice ( 201-204) qui l'invite à élaborer sur de possibles références à l'émotion d'appartenance exprimée dans son discours.

---

B1 : (++) c'est clair que pour moi, dès ma toute petite, mes premiers souvenirs... d'enfance, la nature elle était essentielle. Elle était, ben c'était vraiment quelque chose de sécurisant pour moi (mhmh).

A2 : Elle t'a... elle a fait partie de ta construction ?

B3 : Ah, total, complètement, complètement, et pis elle m'a aussi été vraiment... je pense, transmise, vraiment (*mhmh mhmh*) dans, dans, voilà... dans dans j'sais pas... dans, dans la cueillette des... voilà... des champignons, d, d'observation des fleurs... de la, le nom des fleurs euh..., la pêche euh... fin... ben voilà c'était... j'pense c'était... aussi ben des activités euh... Euh... qui nécessitent justement pas un budget important, pis c'est pour ça que mes parents ils étaient aussi, ils nous emmenaient beaucoup euh... en montagne, dans la forêt... enfin.

(Lune, lignes 214-223)

---

Cet extrait débute par un silence (++) qui dénote que la personne dans son processus d'élaboration mental cherche dans sa mémoire une référence à l'évocation de l'appartenance à la nature. Elle s'ouvre sur des considérations qui se rapportent à un sentiment de sécurité (« c'est clair que pour moi, dès ma toute petite, mes premiers souvenirs... d'enfance, la nature elle était essentielle. Elle était, ben c'était vraiment quelque chose de sécurisant pour moi (mhmh). »). C'est en prenant appui sur la relance de l'expérimentatrice (« Elle t'a... elle a fait partie de ta construction ? ») qu'un processus de généralisation s'enclenche s'ouvrant sur une élaboration de la pensée qui identifie une dimension de transmission (« Ah, total, complètement, complètement, et pis elle m'a aussi été vraiment... je pense, transmise, vraiment (*mhmh mhmh*) »). Cette étape se poursuit par des hésitations qui montrent que l'élaboration de la pensée est engagée dans une recherche en mémoire des éléments vécus dans le passé (« dans, dans, voilà... dans dans j'sais pas... dans, dans la cueillette des...»). S'ensuit un discours descriptif (« voilà... des champignons, d, d'observation des fleurs... de la, le nom des fleurs euh..., la pêche euh... fin... ben voilà c'était... j'pense c'était... aussi ben des activités euh... »). L'étape suivante montre qu'un palier de généralisation de la pensée est franchi qui s'ouvre sur l'évocation des aspects liés à des éléments du passé de la vie familiale de la personne (« Euh... qui nécessitent justement pas un budget important, pis c'est pour ça que mes parents ils étaient aussi, ils nous emmenaient beaucoup euh... en montagne, dans la forêt... enfin. »)

A travers la dynamique mise en jeu par le mécanisme de sémiotisation généralisante qui tisse des liens entre présent et passé le thème de **la transmission** est directement avancé par la

personne. On observe alors une remémoration des éléments du passé qui devient de plus en plus précise en cours de processus et qui montre que la construction du lien à la nature a été constituée à travers la famille dans l'enfance.

**c) généralisation du processus de sémiotisation, par métaphores et par références à des images culturelles**

L'extrait qui illustre cette forme de généralisation est tiré du discours de Turkesa suite à l'activité des trois niveaux de la forêt. Le participant répond de manière directe à la question de l'expérimentatrice. Ce qu'il appelle la coupole fait référence à la canopée.

---

E1 : Est ce qu'il y a eu un moment émotionnellement plus fort là, dans ce moment où tu as regardé les trois niveaux ?

P2 : Haa...! c'est quand je r'garde la, la coupole (+) j'ADORE cette sensation (+) qui est ronde comme ça, tu vois c'est vraiment un truc protégé en fait quoi (++)). Puis qui est grand qui est ENORME, c'est la plus belle cathédrale (rire, rire)

E3 : ouais, ça t' fait penser à une cathédrale

P4 : ça m'fait penser à une cathédrale, pour moi c'est la plus belle cathédrale justement, ça fait cette rondeur comme ça et tout à l'air libre (rire)

(Turkesa, lignes 341-346)

---

Suite à la question énoncée en E1 par l'expérimentatrice qui, invite à identifier une émotion, le participant répond par une exclamation « Haa... ! » qui dénote d'un certain état de satisfaction. Il élabore en précisant à quoi cet état se rapporte « c'est quand je r'garde la, la coupole ». Dans cet énoncé on voit apparaître une première élaboration du processus de sémiotisation généralisant par métaphore à travers le terme de coupole. Il compare la canopée qu'il a pris le temps d'observer durant l'activité à une coupole. Puis, on voit apparaître un bref temps de silence qui dénote d'une élaboration de la pensée qui permet de faire émerger une émotion énoncée de manière forte et confirmée ponctuée par un deuxième temps de silence avant qui engage une étape qui décrit de manière confondante la coupole et l'émotion

(« (+) j'ADORE cette sensation (+) qui est ronde comme ça, tu vois c'est vraiment un truc protégé en fait quoi (++)»). Le processus de sémiotisation ce poursuit par la description du (« truc protégé ») qui laisse supposer qu'il se rapporte à la sensation qu'il adore et déjà évoquée plus haut. Le silence en fin d'énoncé témoigne d'un temps pris pour ressentir l'émotion qui

est ravivée à travers son évocation. Un nouveau seuil de généralisation est alors déclenché qui dans la suite du discours débute par une élaboration de la pensée descriptive et dont l'expression est à nouveau forte et bien confirmée « Puis qui est grand qui est ENORME ». A travers le terme (« ENORME ») on peut deviner l'envergure de la sensation perçue, qui laisse transparaître la manifestation d'une émotion forte à la vue des arbres et de la canopée. Elle s'ouvre sur une élaboration de la pensée généralisante qui libère dans le même temps, une métaphore comparant les arbres et leur canopée à une cathédrale et un éclat de rire (« c'est la plus belle cathédrale (rire, rire) (**ouais, ça t' fait penser à une cathédrale**) ça m'fait penser à une cathédrale, pour moi c'est la plus belle cathédrale justement, ça fait cette rondeur comme ça et tout à l'air libre (rire) ». Dans le processus qui suit la personne confirme la métaphore à la demande de l'expérimentatrice et élabore sa pensée en donnant une appréciation esthétique à valance positive sur l'architecture de la cathédrale en précisant qu'elle est (« à l'air libre ») et, ponctuant le tout d'un rire franc.

A travers la dynamique instaurée dans cet extrait on observe que l'émotion rapportée dans le discours de départ est issue de la perception visuelle de la canopée exprimée ici sous forme de métaphore. On voit dès ce passage s'élaborer une pensée qui se poursuit dans un mécanisme de va et vient entre l'affect et les description de sensations perçues à travers le sens de la vue. Ce mouvement va donner lieu à la métaphore de cathédrale.

Si le sens de la vue est ici le vecteur principal des sensations perçues, on peut également supposer à travers le qualificatif exprimé « ENORME » faisant référence à la cathédrale composée de la canopée et des arbres au pied desquels le participant se situait, que les sensations corporelles ont également été mobilisées. On observe au sein du processus de généralisation sémiotique par métaphore un thème ayant trait à des références artistiques architecturales. Toutefois on peut supposer que tissé à ces références culturelles architecturales se love un thème à dimension spirituelle qui n'est pas explicitement évoqué dans le discours mais dont on peut supposer qu'il est implicite de par l'envergure de l'émotion exprimée dans le discours en lien avec les métaphores de coupole et de cathédrale.

#### **Modalité 4**

Cette modalité d'élaboration métacognitive se réfère à la prise de conscience d'une pensée ou d'une réflexion émergeant à travers l'apport de la médiation du dispositif en nature.

#### ***Impact***

L'extrait ci dessous est issu du discours d'Orvéanus dans le monde des sons. Il fait suite à un processus d'élaboration de la pensée mêlant descriptions de sensations auditives, expressions affectives et analogies métaphoriques qui ont fait émerger le thème des impacts humains sur la nature. Il décrit cet impact en terme de destruction continuelle qui touche tous les sens.

En amont, dans la description de ses sensations auditives, Orvéanus a qualifié les bruits de la forêt perçus durant l'activité, de bruit originel. Dans cet extrait, l'expérimentatrice reprend cet énoncé du discours.

---

E1 : Tu disais que c'est le bruit originel d'avant (**ouais, ouais**) et d'après

P2 : « Tiens j'ai jamais pensé à ça ? (+) c'est vraiment en l'écouter là, que j'me suis dit c'est vrai c'est le bruit originel du Monde, c'est le premier bruit du monde (++) C'est le vent, l'air, les oiseaux, les animaux voilà (**hum, hum**) l'homme aussi (**hum, hum**) bien sûr ouais

(Orvéanus, lignes 323-326)

---

Suite à la relance, qui invite de manière indirecte à élaborer un énoncé exprimé précédemment, on voit apparaître une forme de surprise interrogative ponctuée par un bref silence qui traduit que la personne est interpellée par ce qu'elle vient de réaliser « Tiens j'ai jamais pensé à ça ? (+) ». L'élaboration de la pensée se poursuit par une dynamique du discours de l'ordre d'une pensée réflexive qui permet d'identifier le moment où a été exprimée une pensée en des termes qui semblent surprendre le participant lui-même et qui est issue des sensations auditives « c'est vraiment en l'écouter là, que j'me suis dit c'est vrai c'est le bruit originel du Monde, c'est le premier bruit du monde (++) ». Cette étape d'élaboration de la pensée méta qui a permis une prise de distance des termes évoqués dans le discours se prolonge dans un processus qui affirme et confirme ce qui a été énoncé « j'me suis dit c'est vrai ». Suite à cette étape de prise de conscience, le processus s'engage dans une description détaillant le contenu du bruit originel du monde « C'est le vent, l'air, les oiseaux, les animaux voilà (**hum, hum**) l'homme aussi (**hum, hum**) bien sûr ouais »

Comme décrit dans l'introduction de cet extrait, le thème qui a fait émerger l'énoncé du bruit originel du monde était lié aux impacts humains et plus précisément en terme de pollution

sonore. On peut observer à partir de cet extrait de discours qu'à travers la médiation du dispositif en milieu naturel s'est ouverte une prise de conscience de l'apport de l'expérience vécue. Ceci dénote que notre dispositif en nature contribue à une co-construction de la reliance à la nature.

**Au terme de cette analyse du processus de sémiotisation selon le modèle de Valsiner** nous constatons qu'à travers le mécanisme de généralisation des thèmes identifiés à l'aide de l'analyse de sémiotisation, nous observons que le discours se détache partiellement voir parfois totalement de l'émotion d'origine et du moment spécifique qui l'a généré durant le processus en milieu naturel. Lorsqu' à partir de là un nouveau discours s'ouvre pour libérer d'autres dimensions de la reliance à la nature, l'identification des paliers du processus de généralisation montrent que la nouvelle dynamique discursive engagée n'en reste pas moins enfantée par l'émotion exprimée au départ. En ce sens ceci vient mettre en évidence que la construction de la reliance est un processus vivant et évolutif fortement rattaché à l'affect. Que cette mise en lien semble favorisée dans le cadre d'une expérience incarnées en nature telles que celles de nos activité et que le contexte d'interactions verbales à l'image de nos entretiens permet l'ancrage du lien à la nature par la stimulation du processus d'élaboration de la pensée faisant référence aux processus psychologiques supérieurs de Vygotsky.

Nous observons donc que le dispositif que nous avons mis sur pied permet l'émergence des émotions à travers l'expérience incarnée des sens. De plus sa forme interactive du discours offre un modèle évolutif d'élaboration de la pensée qui met en évidence l'existence, la construction et l'ancrage de la reliance à la nature.

Nous constatons également au terme de ces résultats que la classification que nous avons faite à partir des différents thèmes qui ont émergé dans le discours montre que la frontière est parfois difficile à définir entre certains thèmes qui se côtoient. En effet, à travers le discours des personnes il existe parfois un entrecroisement et nous avons constaté également qu'un thème peut en engendrer un autre, voir en cacher un autre.

#### **PARTIE 4: Effet de la mediatization du rapport à la nature sur l'expression écrite**

Pour rappel, les personnes ont rédigé 2 textes évoquant un moment fort en nature, l'un avant de participer au dispositif en nature, l'autre ultérieurement. Sur les treize paires de textes

rédigés, neuf correspondaient aux consignes et ont été pris en compte dans l'analyse. Pour deux participants, les seconds textes étaient trop courts. Les 2 autres ont été éliminés car le texte rédigé après l'activité en nature, ne correspondait pas à la consigne, en terme de contenu. Les treize écrits figurent à l'annexe 5.

Nous avons relevé dans chaque texte et de manière différenciée, l'expression des émotions et des sensations personnelles en tant qu'éléments constitutifs du lien à la nature. Ce choix nous a paru évident dans le cadre de nos objectifs de recherche qui visent à relever les manifestations du lien à la nature à partir du registre de l'affect et des sensations.

La phrase a été choisie comme unité d'analyse, dans le but de pouvoir pondérer l'expression des sensations et des émotions en fonction de la longueur du texte mais aussi pour nous permettre de saisir le contenu évoqué dans les registres des sens et des affects. Il est arrivé à plusieurs reprises qu'une sensation et une émotion soient exprimées dans une même phrase comme dans l'extrait du texte n°2 suivant où l'on observe que jusqu'à première virgule, le contenu est de l'ordre de l'émotion et qu'il se poursuit dans le registre des sens « **Lors des premiers pas je ne me suis pas senti à l'aise mais,** dès le moment où j'ai touché le tronc d'un arbre, j'ai vu une lumière de couleur bleue, comme un point éloigné qui tout à coup a envahi toute l'obscurité » (Turkesa, lignes 2-4). Dans ce cas là, nous les avons différenciées et comptabilisées comme deux phrases différentes.

Voici les critères utilisés pour déterminer le type de contenu d'une phrase:

- Ont été considérés comme **expressions de l'émotion**, toutes les mentions écrites à la première personne, en tant que sujet telles que « **Je me souviens avoir été saisie d'une grâce, d'une joie profonde, la nuit à me noyer dans les étoiles** » (Alma texte 1, lignes 13-14) mais également sous la forme « **Une paix vaste et dense m'envahissait et des papillons colonisaient mon ventre un peu comme lorsqu'on est amoureux** » (Alma texte 1 lignes 15-17). Nous avons également pris en compte toutes les expressions potentiellement remplaçable par « je me sens » ou « je ressens ». A titre d'exemple, « **lâcher le mental, exactement ce dont j'avais besoin** » (Fleur, texte 1, lignes 14-16) a été considéré comme contenu émotionnel dans le sens où la participante ressent le besoin de lâcher le mental.
- Dans le registre de **l'expression des sensations**, les sensations corporelles kinesthésiques et physiologique ont également été prises en considération tel que l'écrit Fleur dans le

texte 1 « Je ressentais mon corps différemment, plus détendu, je vivais à un rythme plus lent, je me sentais bercée dans une douceur de vivre et surtout je ne pensais pas à autre chose que le moment présent » ( lignes 14-16).

Nous avons suivi le même principe concernant les contenus exprimant des sensations exprimés de manière impersonnelle mais qui se réfèrent clairement à la personne au vu du contexte, ont également été pris en compte; par exemple « Le feu tempéré du soleil sur la peau, aucun relief sur lequel l'oeil pourrait s'accrocher » mentionné par une participante qui raconte son expérience en pleine mer.

Pour nous aider dans l'analyse des données nous avons conçu un tableau présentant l'ensemble de notre analyse sous forme de comptage des phrases par texte et par participant ainsi que la pondération des phrases exprimant des émotions ou des sensations, en fonction de la longueur du texte. Ce tableau figure à l'annexe 6.

Les résultats de notre tableau montrent que le contenu portant sur le registre des émotion ne montre pas de changement significatif alors que le registre des sensations les a augmenté chez tous les participants dans les seconds textes rédigés après l'expérience du dispositif en nature. Les deux exceptions sont Turkesa et Orvéanus. Pour tous les deux, la dimension affective était très présente dans le premier texte déjà.

A titre d'exemple nous présentons ci-dessous des extraits des 2 textes de Lune chez qui l'expression des sensations bien que déjà présente dans le 1er texte a augmenté dans le 2ème texte en présentant une forme plus impliquée. On peut observer que le style générale de l'expression écrite dans le registre des sensations du le 1er texte présente une forme plus impersonnelle que dans le 2ème texte où elle utilise beaucoup plus fréquemment la 1ère personne du singulier pour exprimer le registre des sensations. Les phrases en gras dans les deux extraits ci-dessous sont celles que nous avons retenues en tant qu'expression des sensations.

#### TEXTE 1

---

**L'odeur du foin qui pénètre à travers la fine paroi m'accompagnera dans mon sommeil.**

**Le souper nous est servi et nous dégustons une soupe à l'orge goûteuse accompagnée d'un pain de farine complète et de fromage, le tout bien sûr « fait maison ». Le couple de fermier nous fait signe et nous observons un cerf à moins de trois mètres de la fenêtre ; il a l'habitude de venir tous les soirs à la nuit tombante. L'image est gravée dans ma mémoire.**

Un sentiment de bien-être, de joie, de chaleur et de plénitude m'habite.

**Le lendemain matin, je suis réveillée par l'odeur du café.**

(Lune lignes 14-26)

---

Dans ce premier texte apparaît un style distant dans le registre des sensations. Le sens de l'olfaction évoqué dans la première phrase est annoncé à la 3ème personne du singulier « l'odeur du foin qui pénètre » et « m'accompagnera ». Dans la deuxième phrase nous voyons apparaître le sens du goût et ici c'est à la 1ère personne du pluriel que Lune évoque la saveur de la soupe. Cette forme se poursuit avec en évoquant le sens de la vue à nouveau avec le « nous ». C'est dans cette dernière phrase « **Le lendemain matin, je suis réveillée par l'odeur du café** » que Lune utilise la 1ère personne du singulier en faisant référence au sens de l'olfaction, cependant de manière indirecte à travers l'odeur du café qu'elle se fait réveiller.

TEXTE 2

---

**Je me sens à la fois toute petite au milieu de cet environnement et très grande par rapport aux insectes que j'observe sur la souche.** Certains sont minuscules, d'autres comme la limace qui essaie de se frayer un chemin dans la mousse occupe une plus grande place sur la surface de cet endroit. Je suis concentrée, intéressée par les plus petits détails. C'est un sentiment reposant et qui m'amène du calme. Ma respiration est paisible et je profite de ces quelques minutes. Je me sens heureuse de pouvoir vivre cela. **J'entends les sifflements d'un oiseau et le bruit de l'eau qui s'écoule un peu plus loin.** Malgré cela je peux rester concentrée et passionnée par ce que je découvre.

Je me dis que ce qui se vit sur cette souche est un peu à l'image de ce qui se passe sur la terre. Chacun doit trouver sa place, son rôle, son identité. Parfois c'est évident, parfois c'est ardu. **Et que dire de tout ce qui est invisible à mon œil et à mes observations pourtant précises ?** Je me dis que cette souche est un être vivant, certaines choses sont visibles et d'autres sont intérieures et secrètes. Et moi, qu'est-ce que j'ai envie de montrer, de rendre visible ? à qui, pourquoi ?

**Je lève la tête et j'observe les arbres s'élevant tout autour de cette souche**

(Lune, lignes 8-22)

---

Dans ce texte on observe que l' expressions des sensations est plus souvent rédigée à la première personne du singulier. Dans les sensations kynesthésiques exprimées dans la première phrase « **Je me sens à la fois toute petite au milieu de cet environnement et très grande par rapport aux insectes que j'observe sur la souche** » on voit apparaître une forme plus personnelle et incarnée de la perception comparativement au premier texte. Lorsqu'elle évoque le sens de l'audition c'est bien elle qui est active à travers l'énoncé « j'entends les sifflements d'un oiseau et le bruit de l'eau » et non pas les sons qui parviennent à son oreille. C'est également le cas du contenu de cette dernière phrase où Lune s'implique à titre personnel par son observation.

## 4. Discussion

La volonté de ce travail de mémoire a été de saisir les manifestations de la reliance à la nature pour comprendre par quel mécanisme ce lien s'élabore se construit et se co-construit. Pour cela nous nous sommes intéressées à la littérature existante dans le champ de la psychologie qui s'est avérée peu documentée sur le plan de la recherche conceptuelle et opérationnelle en milieu naturel. A partir de ce constat nous avons créé un dispositif en milieu naturel pour nous permettre d'observer des éléments constitutifs de ce lien. Notre dispositif poursuivait l'objectif de favoriser l'émergence du registre des sens et des émotions qui nous sont apparus essentiels à l'image de Tooth et Renshaw (2009) qui avancent que la reconnexion se fait par le corps au travers des sens.

Afin de bien préciser ce que nous souhaitons observer nous avons élaboré trois questions de recherche dont la première tente d'explorer ce que nous ont rapporté les participants par leur discours en terme de sensations et d'émotions dans le cadre d'un dispositif conçu par nos soins en milieu naturel. La deuxième cherche à identifier comment, à partir des sensations et des émotions, les personnes ont élaboré leur pensée et quel est le fruit de cette élaboration en terme de contenus thématiques constitutifs de la reliance. La troisième cherche à vérifier si notre dispositif en milieu naturel a eu un effet sur la manifestation des sensations et des émotions à travers l'expression écrite réalisée avant et après les activités en nature ?

Pour nous aider à mettre en évidence les éléments constitutifs du lien à la nature nous avons choisi d'analyser d'une part les différentes activités l'une après l'autre. D'autre part les sens et les émotions impliqués qui d'une manière évidente ont laissé transparaître des thèmes constitutifs de la reliance. En dernier lieu, nous avons cherché à comprendre comment ces thèmes se constituaient et pour cela nous nous sommes aidées du modèle de Valsiner pour mettre en évidence le processus de sémiotisation du discours de nos participants. Au terme de l'analyse de nos résultats.

Nous avons constaté que les participants n'ont pas uniquement parlé de leurs sensations et émotions mais qu'ils ont élaboré leur pensée en des thèmes qui trouvent leurs racines et impliquent ces sensations et émotions. Il existe donc une interdépendance entre ce qui est senti, ressenti et élaboré par abstraction. C'est au travers de cette interdépendance et du travail d'élaboration que se construit la reliance. En réalité, il s'agit bien d'une co-construction car elle s'est réalisée dans le cadre d'un dispositif organisé, médiatisé et animé par les

expérimentatrices. Durant les moments dédiés aux entretiens, ces dernières ont participé à cette co-construction par leurs questions et leurs relances. Deux dimensions de notre travail nous apparaissent donc comme saillantes et nous nous proposons de les discuter de manière séparée dans un souci de lisibilité, tout en gardant à l'esprit leur interdépendance.

Il s'agit d'une part de traiter de notre dispositif en nature de manière globale mais également de l'effet différencié des différentes activités sur l'expression des sens et des ressentis chez les participants. Nous évoquons également l'effet des activités sur l'émergence de certains thèmes de façon située. Il est également question du rôle des expérimentatrices durant le déroulement du dispositif en nature.

D'autre part, les participants ont évoqué un certain nombre de contenus thématiques que nous considérons comme constitutifs de la reliance et que nous rattachons à un certain nombre de références théoriques qui nous paraissent pertinentes. Au travers de ces thèmes nous discutons de la construction de la reliance au travers d'un processus au sein duquel les sensations, les émotions et les élaborations de la pensée sont en interdépendance.

Il s'agit en réalité d'une co-construction socio-culturelle à laquelle nous avons participé non seulement en tant qu'animatrices du dispositif en nature mais également au travers des différents postures que nous avons adoptées. Premièrement c'est en tant que chercheuses que nous avons élaboré l'ensemble de la recherche puis analysé et discuté des données obtenues. Deuxièmement, nous avons conceptualisé l'ensemble du dispositif en nature. Finalement, nous avons animé ce même dispositif.

L'expression des sensations et émotions ainsi que l'élaboration de la pensée effectuée par les participants autour des thématiques mentionnées ci-dessus a été médiatisé par les activités proposées qui ont joué un rôle constructeur dans le lien à la nature. Nous relevons que notre position d'animatrice a également exercé un rôle constitutif dans l'élaboration des évocations des personnes à partir de nos questions et nos relances ainsi que dans l'accompagnement du déroulement des activités. En ce sens, plusieurs personnes ont d'ailleurs mentionné le fait qu'elles étaient attentives à leurs perceptions de la nature en prévision des entretiens avec nous. Elles ont rapporté que leur expérience était ainsi très différente d'autres moments de vécus en nature par l'attention portée sur leurs perceptions sensibles.

Par nos questions et relance, nous considérons avoir participé à un phénomène de co-construction de la reliance. En effet, nos interventions ont favorisé l'expression des sensations

des ressentis mais également d'abstractions généralisantes élaborées par les personnes. Il est important de relever que nous avons également proposé aux participants un espace d'expression suffisamment libre afin que ces élaborations de la pensée puissent se développer. Relevons encore l'influence certaine du cadre dans lequel se sont déroulés les entretiens sous forme d'interaction sociale. Il s'agissait principalement d'un lieu de coopération (Schneuwly, 1989). De plus, nous pouvons poser l'hypothèse que les personnes se sentaient en confiance. Celle-ci était présente dès le départ vu que les personnes nous connaissaient et avaient accepté de participer à cette expérience. Elle a certainement été encore augmentée par l'effet de la balade à l'aveugle, comme en témoignent les discours des participants.

### **Expression des sens et des émotions lors du dispositif en nature**

Dans cette partie, nous discutons de l'expression des sensations et des émotions rapportées dans le discours des participants. En nous appuyant sur notre cadre théorique, nous nous intéressons en particulier à ces registres qui sont centraux dans la construction de la reliance à la nature. C'est activité par activité, que nous avons présenté des extraits du discours des participants dans nos résultats et nous discutons ici de l'effet différencié de celles-ci.

Lors des entretiens réalisés avec les participants durant la demi-journée d'expérience en nature, les personnes se sont exprimées sur le vécu de leurs sensations et de leurs émotions durant les activités. Nous avons pu ainsi vérifier que leurs sens avaient été mobilisés de manière différenciée en fonction de celles-ci. Nous avons également observé qu'elles ont joué un rôle constitutif sur le contenu émotionnel évoqué par les participants.

#### **Les sens**

Nous avons pu vérifier que, en fonction des activités proposées, considérées comme des outils de médiation tels que définis par Tooth et Renshaw (2011), différents sens ont été mobilisés, chez les participants.

L'intérêt de la démarche était de permettre aux participants de se focaliser sur certains sens en fonction de l'activité et d'exprimer leurs sensations durant les entretiens suivant chaque activité. Le fait de focaliser son attention sur certains sens s'est fait au détriment d'autres sensations et a ainsi favorisé une attention sélective (Duncan, 1999, cité par Sternberg, 2007). Ainsi, la plupart des participants n'ont été attentifs ni à leurs corps, ni à l'ouïe durant l'activité de découverte du sol, focalisés qu'ils étaient sur la vision et l'odorat principalement. Dans le monde des sons, la corporalité a été également mise de côté par plusieurs personnes et Alex a déclaré dans le monde visuel « J'aurais pu ne pas avoir de corps, juste une paire d'yeux ». Ce

phénomène peut être éclairé à partir de la théorie de la récupération de l'attention (ART) de Kaplan (1983) qui avance que lorsque nous nous trouvons au sein de la nature, notre attention est attirée par les éléments naturels qui favorisent ainsi nos capacités attentionnelles et ceci sans qu'aucun effort soit fourni. La particularité de l'environnement naturel réside dans le fait que cette attention dirigée ne soit pas soumise à un contrôle volontaire. Pour Kaplan (1983) elle ne génère pas de fatigue mais bien au contraire, permet de restaurer nos capacités attentionnelles dédiées à des activités nécessitant un effort de concentration.

La marche pieds nus favorise également une attention dirigée (Cacciatore, 2012, cité par Harvey et al. 2016) et Harvey et al. (2016) posent l'hypothèse que cette attention sélective porte d'une part sur les perceptions du toucher d'une part et de la vision d'autre part, permettant à la personne de prendre connaissance de l'environnement immédiat. Dans l'activité que nous avons proposé, la marche pieds nus s'est déroulée avec les yeux bandés. Les participants n'avaient donc pas la possibilité de se repérer par la vue. Leur attention a été focalisée sur le toucher, par la sensation tactile de la plante des pieds d'une part et des mains d'autre part, vu que nous leur avons proposé de toucher différents éléments naturels. Nous avons donc volontairement mobilisé le sens du toucher tactile en annulant la vue. Cette expérience a généré des images mentales chez plusieurs participants. L'imagerie peut être définie comme la représentation mentale de choses qui ne peuvent être perçues par nos organes sensoriels dans le moment présent (Behrmann, Kosslyn & Jeannerod, 1996, cités par Sternberg, 2007). Les sensations auxquelles nous n'avons pas accès sont alors imaginées. L'imagerie peut donner lieu à des représentations dans toutes les modalités sensorielles pourtant nous avons une conscience plus claire de l'imagerie visuelle que d'autres formes d'imagerie (Kosslyn et al., 1990). Ceci peut expliquer pour quelle raison les images mentales ont été particulièrement présentes lors de cette activité durant laquelle les participants n'avaient pas accès au monde visuel et l'ont imaginé par le toucher.

### **Les émotions**

Les émotions posent un problème particulier d'observation. Afin de saisir leur manifestation nous nous sommes principalement appuyées sur leurs expressions verbales lors des entretiens. Ainsi, les expressions verbales nous ont permis de saisir la nature et la valence des émotions exprimées.

La stimulation médiatisée des sens a provoqué une gamme d'émotions diverses tout au long des activités. Dans la première activité, la balade à l'aveugle, rassemble les expressions liées à un effet de nouveauté et de découverte qui ont été ressenties d'une manière très générale par

tous les participants. Ainsi on peut relever que la mise en contact physique avec les éléments naturels lorsque leur visibilité est cachée a suscité un vif effet de surprise provoquant de l'étonnement. Cet effet de surprise peut être rattaché au fait que les personnes n'ont pas pu visuellement devancer et se préparer à ce qu'elles allaient toucher de la même manière qu'elles l'auraient fait à l'aide de la vue. La manifestation de cette émotion dans le discours des personnes suppose que cette activité a induit un état de découverte similaire à celui que l'on expérimente lorsqu'on est confronté à un événement pour la première fois. En ce sens le caractère de cette expérience nouvelle et particulière semble provoquer une réponse affective automatique et involontaire qui à la lumière de la théorie de Vygotski, aurait pour effet le fait de mobiliser les processus psychologiques inférieurs (Igartua et al. 1994). L'effet inattendu a fait émerger des émotions d'insécurité, de vulnérabilité et de l'appréhension liées à des craintes comme celle de marcher sur une limace, de toucher des insectes ou encore de se blesser. Cette effet de surprise déstabilisant, a fait place progressivement chez la majorité de personnes à une reprise de confiance au fur et à mesure qu'ils avançaient dans la découverte sensitive d'éléments naturels. Dans leurs recherche sur l'espace de parole dans la maladie grave Piot-Ziegler et al., (2007) rapportent que les théories existentielles soulignent l'importance des émotions négatives dans la recherche d'un nouvel équilibre et que ces dernières peuvent être utilisées comme levier de changement et être génératrices d'une dynamique positive. Ces dires viennent appuyer le constat dont les résultats rapportent que pour la plupart des participants ces émotions négatives ont pu être dépassées et ceci même chez les plus craintifs. C'est ainsi que dans un deuxième temps elles ont fait de la place à des ressentis d'attendrissement, de découverte et de considération envers les éléments de la nature au sein desquels les arbres ont occupé une place importante ressentis en tant qu'entité à part entière. Nous voyons donc que si dans un premier temps les processus inférieurs ont été mobilisés, dans un second temps les processus psychologiques supérieurs sont mobilisés pour réguler et minimiser la situation et permettre ainsi de découvrir l'environnement naturel en y portant un tout autre « regard ». Van Deurzen-Smith cité par Piot-Ziegler et al. (2007) souligne « qu'à travers nos émotions, nous nous révélons d'une manière plus authentique qu'à travers tout autre moyen de communication. La capacité de nous comprendre ainsi que de comprendre le monde qui nous entoure est une autre caractéristique de l'être au monde » (p. 137).

Des émotions à valence positive telles que la joie, le plaisir et l'émerveillement ont été largement exprimées au moment de l'exploration du sol. Si la rencontre avec la faune habitant la litière de la forêt a, là encore suscité de l'attendrissement, cette émotion à très souvent fait

place au sentiment d'avoir dérangé l'habitat d'un être vaquant à d'importantes occupations. Ces expressions nous permettent de voir combien l'environnement naturel peut, au même titre que les interactions humaines, également provoquer des émotions lorsque nous sommes de manière directe en interaction avec lui. Ici la vision augmentée de la loupe a participé à explorer un monde peu accessible. Ainsi la rencontre avec d'autres êtres vivants bien que menant une vie invisible et insoupçonnée à nos yeux, nous permet de ressentir en donnant un sens et une signification à ce qui est perçu comme par exemple ici, l'insecte vacant à ses occupations. Et c'est par ce processus de significations ressenties, que les émotions se forment, tel que le sentiment de déranger de notre exemple de discours (Muller Mirza, 2016).

Une autre gamme d'émotions exprimant calme et détente ont été exprimés dans le monde des sons. Ces sentiments ont été évoqués comme un relâchement progressif et une perte agréable de conscience du corps incitant l'envie chez plusieurs personnes à se laisser glisser dans une petite sieste. La médiation permettant d'explorer les sons yeux ouverts et yeux fermés conjuguée à une position confortable a influencé en partie l'abaissement de l'état de vigilance au point de susciter l'envie de partir dans le sommeil. Ce sentiment de relâchement et évoqué par certains comme un état méditatif, semble très proche de celui que l'on pourrait avoir dans un lieu considéré comme intime et sécurisant tel que chez soi entre quatre murs et dans notre propre lit. Au même titre qu'il est tentant de se laisser glisser dans la sieste, il est tentant d'avancer qu'un environnement naturel peut être ressenti et vécu comme notre propre habitat. Ici les émotions suscitées par le monde des sons sont entre autre évoquées en termes de bercement et de chants mélodieux, qui ne sont pas sans évoquer les rituels culturels, probablement inspirés de la nature et utilisés pour l'endormissement de nos petits humains.

Un ressenti de vécu spontané et instinctif a été rapporté lors de l'activité symbolique où il a été proposé aux personnes de symboliser leur lien à la nature. Cette démarche a généré une sensation rapportée en termes d'action dénuée de réflexion. Cet état décrit comme non réflexif a été selon plusieurs personnes accompagné d'un sentiment de liberté. Dans sa tentative de comprendre l'interaction qu'il existe entre la cognition et l'affect, Vygotsky arrive au constat que l'intellect et l'affect sont étroitement liés, qu'ils ne forment pas des constituants séparés mais au contraire un processus à part entière et il avance qu' : « Au-delà de la raison, il y a une tendance affective et volitive. Elle seule peut donner la réponse au dernier “ pourquoi ” dans l'analyse de la pensée » ( Yvon & Zinchenko, 2011 p. 284-285). C'est au moment où les personnes se sont retrouvées face à la représentation symbolique de leur lien à la nature qu'elles ont identifié les émotions enrôlées dans la signification de leur construction. Leurs

considérations ont dépassé le tableau symbolique qui se tenait devant par l'évocation d'autres signes et symboles porteurs à leur tour d'émotions le plus souvent faisant miroir à des situations de leur expérience intime et personnelle. C'est par ce biais que Vygotsky considère que l'internalisation des signes permet la construction de nouvelles fonctions psychiques qui agissent par exemple sur la mémoire consciente en transformant les fonctions psychiques élémentaires telles que la mémoire, l'attention ou la perception. (Yvon & Zinchenko 2011)

### Contenu thématique et processus de construction de la reliance

L'analyse du discours des personnes a montré que les personnes ont élaboré leurs pensées, lors des activités en nature, autour d'un certain nombre de thèmes communs. Le constat de l'analyse de nos résultats montre qu'il existe une articulation subtile entre les sens, les émotions et l'élaboration de thèmes qui d'une part sont issus des affects et des sensations et qui par ailleurs engendrent au sein de cette dynamique à leur tour des émotions. Dans le but de présenter cette articulation dans la discussion de manière homogène nous avons fait le choix de la présenter sur la base des catégories des thèmes que nous avons identifiés dans le discours des participants. C'est donc à partir de ces thèmes que nous discuterons dans la partie qui suit de leurs interactions avec les sens et les émotions.

A titre de rappel, au terme de l'analyse de nos résultats nous avons constaté que la frontière entre les thèmes est parfois subtile et que certains se côtoient dans le discours des personnes.

Nous avons constaté que, à partir d'une stimulation sensorielle et de l'invitation à s'exprimer sur leurs sens et leurs émotions, les participants ont élaborés par abstraction généralisante autour de différents thèmes constitutifs de la reliance. Il s'agit bien d'une co-construction de cette dernière.

#### A/ L'ordre naturel

Lors de l'analyse du discours des participants et comme présenté dans les résultats, nous avons réuni un certain nombre de contenus au sein d'une première thématique générale portant sur la représentation que les participants ont de l'ordre naturel. Il regroupe un premier thème sur **l'esthétique de la nature** et un second sur **l'organisation des éléments naturels**.

Nous avons mis en évidence dans le discours des personnes une dimension liée à l'esthétique de la nature. Elle est évoquée non seulement par des qualificatifs de « beauté » et de « magnifique » rapportés par de nombreux participants, mais aussi par des énoncés en terme de « délicatesse » et de « perfection » comme l'évoque Alma dans le monde du sol lorsqu'elle

observe à la loupe la trame d'une feuille issue de la litière. Au niveau des sens, la mise en évidence de cette dimension esthétique dans le discours des personnes a principalement émergé à partir de la perception de la vue. L'évaluation de cette esthétique issue du regard porté sur un élément naturel a fait de manière générale émerger des émotions à valence positive. Ce constat n'est pas nouveau, il est d'ailleurs utilisé lors d'activités de visualisation, telles que proposées dans les thérapies cognitivo-comportementales où la plupart du temps il est proposé aux personnes de faire appel à une image de nature (Hall, 2015). Sur le plan culturel, force est de constater que la nature est source d'inspiration de toutes formes de créations artistiques et techno-scientifiques. Ce constat permet d'avancer que l'esthétique de la nature est constitutive de la construction d'un lien socio-culturel qui se perçoit à travers l'inspiration qu'elle exerce sur nous à travers le temps et l'histoire. « Et la mémoire se fait le gardien de nos sens, comme de toutes les projections artistiques et culturelles » (Milani, 2000 p. 99 ).

Pour le biologiste Winston (1984, cité par Scott, 2014), notre attirance pour la nature est innée. La biophilie, qui consiste en un désir d'affiliation aux formes de vie non-humaines serait génétiquement programmée et ancrée dans un passé ancestral à partir duquel l'être humain a évolué au sein de l'environnement naturel. S'il paraît raisonnable de considérer une dimension universelle à notre perception des beautés de la nature, il n'en reste pas moins qu'elle est grandement dépendante de notre représentation de celle-ci et que si un environnementaliste est subjugué par l'harmonie d'une forêt primaire jonchée de bois mort, d'autres personnes pourraient préférer un bois bien jardiné pour s'y promener.

Ces considérations nous font rebondir sur un second thème évoqué dans le discours des participants, qui est celui de **l'organisation des éléments naturels**. Celui-ci est caractérisé d'une part par le fait qu'il puisse nous apparaître selon les expressions évoquées par les participants, Pythagore et Orvéanus, comme un « fouillis » ou comme du « bordel ». Ce que l'on peut interpréter comme le désordre à nos yeux, comme le dit Pythagore, mais qui n'en est pas moins harmonieux. Et d'autre part, comme un système complexe hautement organisé. Ce que nous observons est incontestablement le produit de la manière humaine de sentir et d'organiser les choses. Nous sommes les artisans et les artistes du spectacle qui se propose à nous (Milani, 2000). Si cette forme d'organisation présentée par la nature ne semble pas correspondre à notre représentation socioculturelle de l'ordre elle ne nous semble pas pour autant dérangeante et apparaît au contraire harmonieuse. En nous questionnant sur ce constat nous sommes tentées d'avancer que ce qui permet de dépasser les conventions sociales

établies de la représentation de l'ordre est probablement notre degré de reliance à la nature. Dans un extrait de discours analysé avec le modèle de Valsiner (2001) qui se déroule lors de l'observation des trois niveaux de la forêt, on voit émerger chez Alma un profond sentiment de fascination. L'analyse du processus met en évidence une exploration en profondeur du ressenti qui permet à travers l'élaboration de la pensée d'identifier le contenu de l'émotion qui fait suite à sa perception de l'harmonie de la nature. Elle en donne une représentation en termes de « parfaite » et « sans faute de goût ». « Exprimer son admiration pour certains lieux signifie offrir un plan d'interprétations sentimentales, de commotions même profondes soumises au filtre de raisonnements esthétiques raffinés qui traversent des époques et des mondes divers de l'art et de la culture », comme nous dit Milani (2000, p. 99).

### **B/ Position de l'humain au sein de la nature**

Cette thématique générale englobe un certain nombre d'élaborations effectuées par les participants, autour de leur représentation de la position de l'humain au sein de la nature. Nous y avons regroupé huit thèmes qui sont **la place de l'humain dans la nature, le cycle de la vie, la spiritualité, l'appartenance et la relation avec les éléments naturels, les dangers potentiels de la nature** ainsi que **la conscience des impacts humains sur la nature**. Cette catégorie renvoie au concept d'identité par des questionnements du type "qui suis-je en tant qu'être humain?", "quelle est ma place dans la nature?" "quel est mon impact sur cette dernière?". La notion d'identité se situe à la frontière du psychologique et du social. D'un côté, il s'agit de la conscience que chacun a d'être soi, d'être unique ainsi que de rester le même individu tout au long de sa vie (Costalat-Founeau & Lipiansky, 2008). De l'autre, elle exprime l'appartenance à différentes catégories sociales (familiales, professionnelles, idéologiques, religieuse). L'identité est un récit et une construction au monde s'élaborant à plusieurs niveaux de l'individu, dans un continuum spatiotemporel. Il s'agit de l'une des composantes essentielles des représentations de tout individu comme de toute action et idéologie collective. L'identité vécue par chacun n'est ni unique, ni exclusive ; elle remodèle en permanence nos relations à l'espace, aux territoires et aux autres. (Di Méo, 2002) . Si la dimension sociale occupe une place prépondérante dans la conception de l'identité, les éléments non humains, tels que l'environnement naturel sont rarement pris en compte. Pour pallier à ce manque, Clayton (2003) a développé la notion d'identité environnementale. En effet, il apparaît que, pour un grand nombre de personnes, leur lien à la nature constitue un aspect important de leur identité, ce qui s'est vérifié dans le cadre de cette étude. Pour rappel, Clayton (2003) définit l'identité environnementale comme constitutive du concept de soi

élaboré par la personne. Il s'agit d' «un sentiment de connexion à une partie de l'environnement naturel non humain, basé sur notre histoire, un attachement affectif » ainsi que de « la conviction que l'environnement est important pour nous et une part importante de qui nous sommes » (p. 45). Un grand nombre de participants qui ont fait référence, à un moment ou un autre de l'activité en nature, à leurs souvenirs d'enfant ou d'adolescent. Cette référence au passé est l'une des sous-modalités que nous avons définies dans le cadre de l'utilisation du modèle de Valsiner (2001). Cette sous-modalité concerne le processus de généralisation tel qu'il se déroule lorsqu'une expérience présente est reliée à des expériences passées. Au delà des récits de jeux ou de loisirs en famille, plusieurs personnes ont évoqué des moments extrêmement forts comme c'est le cas de la nature refuge d'Orvéanus lorsqu'il était enfant et adolescent ou le témoignage de Lune, consciente de s'être construite de manière importante dans la nature. Ces témoignages nous conduisent au concept de construction de l'identité environnementale dès l'enfance. La dimension sociale d'une co-construction apparaît non seulement à travers les moments partagés avec la famille mais surtout au travers de la transmission intergénérationnelle dont les participants ont parlé à plusieurs reprises; d'une part, ce qu'ils ont reçus de leurs parents et grand-parents et d'autre part ce qu'ils transmettent à leurs enfants et petits-enfants. Les souvenirs remémorés sont rattachés à des lieux spécifiques. Pour Holmes (2003), l'expérience vécue ne se réfère pas à la planète dans sa globalité mais à un lieu particulier sur la terre et c'est la spécificité de ce lieu qui permet d'ancrer notre identité environnementale. Dans un même temps, nous agissons sur notre environnement et transformons la planète. Le lieu est donc également un facteur de co-construction. Pour Sack (1997, cité par Holmes, 2003) « nous humain, sommes des êtres géographiques qui transformons la terre et en faisons notre maison, et ce monde transformé affecte à son tour, qui nous sommes » (p. 30).

Dans le cadre de notre dispositif, Fleur a pris conscience de la **place de l'humain dans la nature**, à partir du sens de la vue lorsqu'elle observait les arbres mais également au travers d'une sensation kinesthésique: regarder la cime des arbres nous remet à notre place d'humain, surpassé par quelque chose de plus grand que soi. La conscience de cette place s'ancre donc au travers de la corporalité et de sa position face aux grands arbres. Elle définit ainsi une part de son identité d'être humain par cette place qu'elle occupe au sein de la nature. Dans un même esprit, c'est en observant le monde du sol qu'Alex dit ne ressentir aucune supériorité face aux éléments naturels. C'est au travers d'une abstraction généralisante au sens entendu par Valsiner (2001) que les participants expriment leur prise de conscience de leur place au

sein de l'environnement à partir d'une sensation. Cette prise de conscience est colorée par leurs émotions positives de contentement qui témoigne de leur construction de la reliance à la nature et font écho à une dimension identitaire évoquée par Clayton (2003). Pour cette auteure, on peut considérer l'identité environnementale comme « similaire à d'autres identités collectives (comme l'identité nationale ou ethnique) en nous offrant un sentiment de connexion, de faire partie d'un tout plus grand que nous et en nous fournissant également la reconnaissance d'une similarité entre soi et les autres » (p. 45).

Prendre conscience de la place de l'humain dans la nature renvoie à ce qui est plus grand que nous mais également à ce qui existait bien avant notre naissance et bien avant l'apparition de l'humain sur terre; à ce qui nous survivra également. La dimension éphémère de la vie humaine a été traitée par l'évocation du **cycle de la vie**, particulièrement saillant lors de la découverte du sol: c'est en observant les éléments du sol, la matière organique en décomposition, son recyclage et sa transformation en éléments nutritifs pour les végétaux, que plusieurs participants ont élaboré leur pensée par une abstraction généralisante, évoquant la conscience d'être soi-même, partie constitutive de ce processus. Ces considérations existentielles sont profondément ancrées dans notre identité culturelle, comme en témoignent les légendes du monde entier, racontant l'homme issu ou façonné à partir de la terre et dont le destin est d'y retourner, illustrant notre participation à la grande histoire du recyclage. Si ces évocations de la vie et de la mort ont pu parfois déclencher de la peur chez certains participants, elles ont surtout généré un sentiment de reliance à la nature, d'humilité voire de calme. Se sentir relié à la nature, faire partie d'un grand tout qui nous dépasse, considérer sa juste place dans l'aventure de la Terre permet de donner un nouveau sens à sa vie. Pour les écopsychologues, il s'agit de la clé pour la guérison de notre être et de la terre en intégrant notre vie dans la perspective de ce qu'on appelle le temps profond (Egger, 2015). La Planète que nous habitons est âgée de 4,5 milliards d'années. Si, d'une manière imagée, l'on rapporte la totalité de son histoire à la durée d'un jour, alors l'espèce humaine est apparue 5 secondes avant minuit... La prise de conscience de l'instantanéité de l'histoire humaine et de manière encore plus vertigineuse, de celle de notre propre vie a été largement évoquée par les personnes, durant les entretiens en nature.

Ces questions existentielles ont conduit certains participants à évoquer le thème de la **spiritualité** sous une forme ou une autre: à partir du sens de la vue, en observant la canopée, Lune et Turkesa ont élaboré leur pensée et fait référence à la religion. Pour Lune, le fait de voir les arbres aller vers la lumière a évoqué sa profonde conviction que quelque chose nous

dépasse. De plus, une abstraction généralisante par analogie l'amène, à partir de son observation du mouvement des arbres vers la lumière à comparer celui-ci au fait que dans nos vies, il faut aller vers le positif. Lune considère la nature comme sa religion. Nous soulignons que religion et reliance sont des termes issus de la même racine, « re-ligere » signifiant «relier ». Quant à Turkesa, au travers du processus de sémiotisation décrit dans nos résultats, on constate que la perception de la vue le conduit à généraliser, par une abstraction de type métaphorique, à l'évocation de la plus belle cathédrale, exprimant son admiration. L'environnement calme et propice au recueillement a également été associé à une dimension spirituelle.

Pythagore, à partir de sa corporalité, lors de son agenouillement au sol, il construit sa reliance par une abstraction généralisante qui le conduit à prendre conscience de son sentiment d'appartenance à la nature.

C'est auprès de certains écopsychologues que nous avons trouvé écho à ces évocations. Inspirées par divers courants religieux ou spirituels, les expressions de la sacralité sont multiples dans le champs de l'écopsychologie. Afin d'en illustrer un point de vue relativement général, citons Macy (2007, citée par Egger, 2015) qui relève notre besoin de sacré:

En dépit de notre conditionnement issu de deux siècles de société industrielle, nous voulons retrouver l'aspect sacré du monde. [...] Sans un enracinement minimal dans une pratique spirituelle qui tient la vie pour sacrée et promeut une communion joyeuse avec tous les êtres vivants, il est quasiment impossible de relever les énormes défis auxquels nous sommes confrontés (p. 147).

Cette communion référée par Joana Macy peut être mise en lien avec l'expérience vécue durant notre dispositif en nature durant lequel plusieurs de nos participants ont évoqué leur **appartenance et leur relation avec les éléments naturels**. Clayton (2003) précise que la reliance à la nature peut se manifester par une connexion à des éléments naturels particuliers ou à un lieu spécifique. Cela a émergé dans le discours des participants suite aux activités en nature. En particulier, ils ont construit leur sentiment d'appartenance au travers de leur relation avec les éléments naturels, telle qu'un arbre ou la faune du sol, d'autres en tant que ressenti global pour la nature. Ce fut le cas lorsqu'ils ont été invités à découvrir les arbres au travers de leurs sens, en particulier par le toucher durant la balade à l'aveugle. Alma parle de son contact corporel avec l'arbre en des termes qui évoquent la rencontre amicale ou amoureuse. Elle l'« embrasse » et l'« enlace » exprimant le fait que cet organisme vivant est considéré comme un

individu à part entière. Elle ressent « une pudeur liée à l'intimité » qui évoque une rencontre charnelle avec un être humain. A partir de la sensation du toucher, elle élabore sa pensée et son ressenti par une abstraction généralisante que nous avons décrite comme analogique par comparaison entre la nature et soi. Cette expérience de la rencontre autour de laquelle Alma a élaboré sa construction de la reliance montre à quel point l'environnement naturel, lorsque nous sommes en contact direct avec lui, induit des ressentis au même titre que les interactions humaines.

Considérer un arbre en tant qu'être vivant ayant sa propre identité, tel que cela a été exprimé plus d'une fois par les participants, pourrait être perçu comme un point de vue peu rationnel et non scientifique dans notre culture occidentale. Cette représentation de l'arbre, ou de tout autre élément naturel d'ailleurs (pensons aux personnes qui ont également décrit la nature de l'eau) peut également être entendue comme la perception d'une similarité plutôt que d'une équivalence, tel que proposé par Kalof (2003). Cette auteure a mis en évidence l'importance de la similarité perçue par l'être humain avec les animaux. Cette chercheuse a réalisé une expérience durant laquelle elle a demandé à des étudiants d'évaluer leur perceptions des caractéristiques d'animaux, sur la base de courtes vidéos et à l'aide d'échelles d'adjectifs antagonistes (par ex. *gentil-cruel*) puis de s'auto-évaluer à l'aide de ces mêmes échelles. Elle a ensuite comparé ces deux évaluations à l'aide d'une analyse factorielle et constaté une structure des évaluations très similaires entre soi-même et l'animal. Dans le cadre de notre travail, nous montrons que cette similarité existe également avec des éléments naturels tels que les végétaux ou l'eau.

Considérer la position de l'humain dans la nature conduit également à l'évocation de ses **dangers potentiels**. Nous avons relevé une influence du lieu sur cette prise de conscience. C'est le lit d'une rivière de moyenne montagne, portant les traces de bouleversements passés qui a incité certains participants à parler d'une nature potentiellement puissante et dévastatrice. C'est lorsqu'elle élaborait son installation au bord de la rivière, lors de l'étape symbolique que Martine l'a évoqué en lien avec son observation des cailloux qui « viennent bien de quelque part » et qu'elle a rattaché aux crues et aux éboulements. En observant le vide du sommet d'une falaise surplombant cette même rivière, Joséphine a ressenti qu'il fallait qu'elle soit prudente. A partir de cet affect, elle a généralisé sur le fait qu'en nature, il fallait faire attention. Elle y a rattaché un affect à valence positive « j'aime quand même bien » qui dans un processus d'élaboration mentale l'a conduite à expliciter ce sentiment qui dit-elle: « nous donne un peu d'humilité ». Ces propos témoignent à nouveau d'une considération de la

place de l'homme dans la nature colorée d'un affect positif. Au travers du processus de sémiotisation, la participante a construit sa reliance à la nature en prenant conscience de faire partie d'un tout plus grand que soi. Plusieurs autres participants ont rappelé qu'une vision idyllique de la belle et calme nature était très incomplète et ces considérations trouvent écho dans les propos de Carl Gustav Jung, psychiatre et psychanalyste suisse (1875-1961), souvent considéré comme l'un des précurseurs de l'écopsychologie. Jung entretient un rapport très étroit avec la nature. Dans sa biographie (Jung, 1973) il décrit la magnificence de la nature mais également sa face sombre, « cruelle », « aveugle » et « tragique » à laquelle il rattache un bout de la nature humaine.

Le thème des **impacts humains sur la nature** s'est exprimé selon deux dimensions que nous avons considéré comme distinctes. D'une part, de nombreux participants ont évoqué leur propre impact durant le dispositif en nature. Ces impacts et la prise de conscience qui s'en est suivie ont été directement déclenchés par les activités proposées lors de notre dispositif en nature. Ce fut le cas lors de l'étape de découverte du sol, durant laquelle plusieurs participants ont indiqué leur souci de perturber la vie animale et végétale, que la conscience de cet impact est ressorti le plus fortement. C'est au travers de son corps, par l'utilisation de sa force physique pour casser des racines lorsqu'elle a creusé le sol que Yasmine prend conscience de son impact. Dans l'étape symbolique, plusieurs participants ont été préoccupés par le fait de ne pas trop déplacer et changer de place les éléments naturels trouvés en forêt. Ces élaborations de leur pensée à partir de leur expérience incarnée sur le terrain témoigne de la reliance des participants à la nature. En effet, il a été largement démontré que le degré de reliance à la nature était associé à une attention particulière à cette dernière ainsi qu'à des comportements pro-environnementaux (Mayer et Frantz, 2009).

D'autre part, les participants ont évoqué les impacts liés aux activités humaines dans un sens plus large. Cette notion a émergé dans diverses activités du dispositif. C'est au travers du sens de l'ouïe, lorsqu'il a été proposé aux participants d'être attentifs aux sons de la forêt, qu'il a été largement évoqué en terme d'impact sonore. Lors de la découverte du sol, durant laquelle trois perceptions sensibles sont conjointement mobilisées, à savoir le toucher, l'odorat et la vue, Pythagore élabore sa pensée autour de la notion de cycle naturel. Dans un second temps, la prise de conscience de ce cycle le conduit, par une abstraction généralisante à parler de la fragilité de ce dernier et à la mise en danger de son équilibre par l'impact de la pollution et de l'urbanisation. On peut supposer que, le fait de construire sa reliance à la nature au travers d'une activité incarnée participe à l'entretien de la conscience des impacts humains. Le fait

que ce thème soit apparu, bien que nous n'ayons pas incité les participants à en parler n'est pas surprenant au vu des préoccupations grandissantes que nous ressentons face à l'état de la Planète. Ces préoccupations de notre civilisation contemporaine jouent vraisemblablement un rôle au sein d'un double mouvement: d'une part, la reliance nous permet de prendre conscience des impacts humains et favorise les comportements pro-environnementaux; d'autre part, aujourd'hui l'évidence de notre impact négatif sur l'environnement fait que nous lui portons une plus grande attention et on peut supposer que cet impact négatif joue un rôle de construction de la reliance à notre environnement naturel. Lune a fait référence à son combat intérieur et ses paradoxes entre son souhait de préserver la Nature et celui de jouir de certains plaisirs offerts par notre société. Ce discours intérieur est largement répandu dans notre société et montre à quel point, même lorsque l'on vit un lien établi avec la nature, il est difficile de n'adopter que des comportements pro-environnementaux.

### **C/ La nature comme ressource**

Cette thématique générale regroupe des thèmes qui considèrent la nature en tant qu'espace d'échanges sociaux mais aussi en tant que lieu privilégié d'inspiration créative et un espace qui permet de venir y puiser des réponses ayant trait à des questions de la vie courante comme à des questions existentielles. Ces thèmes sont, **la nature lieu de rencontre, la nature conseillère et lieu d'accueil** ainsi que **la nature propice au jeu et à la créativité**.

Lorsque les personnes ont évoqué ce que leur offrait la nature, il s'est agi de ressources intérieures. C'est en se rendant en nature, en se couchant sur le sol forestier que certains des participants rapportent qu'ils font émerger des réponses à leurs questionnements. Ainsi, le milieu naturel met en mouvement en quelque sorte le fonctionnement des processus mentaux supérieurs. Dans un même temps, cette utilisation de l'environnement naturel est une expression de la reliance des personnes à la nature à qui elles accordent une grande confiance en tant que conseillère. La nature induit également une forme de simplicité, de retour aux sources, c'est-à-dire à une forme d'existence dénuée d'un certain nombre d'artifices propres à notre société. Pour les participants, elle offre ainsi un lieu dans lequel l'authenticité des relations est favorisée. Simplicité et authenticité sans fard nous font rebondir sur les plaisirs enfantins et ludiques exprimés à plusieurs reprises durant l'activité en nature.

Nous considérons les thèmes communs aux participants et évoqués dans ce chapitre comme constitutives de la reliance à la nature. A partir et au travers de sensations et d'émotions, ces thèmes ont émergés par une élaboration de la pensée, au travers d'un processus d'abstraction

généralisante. Ils témoignent de la construction de la reliance et nombre d'entre eux évoquent des dimensions identitaires qui se construisent dans un contexte socio-culturel donné.

### **Manifestation des sensations et des émotions à travers l'expression écrite**

Les participants de notre étude ont été invités à rédiger un premier texte avant de passer une demi-journée en nature, à partir du souvenir d'un moment fort vécu en nature et qui reflétait leur lien à la nature. Après qu'ils aient pris part au dispositif en milieu naturel, les personnes ont rédigé un second texte répondant aux mêmes consignes mais cette fois-ci, sur la base d'un moment vécu lors de l'activité proposée. La comparaison de ces deux écrits nous permet de mettre en évidence certains effets de la médiatisation par le dispositif en nature.

C'est dans le registre sensoriel que l'effet est le plus saillant. Alors que nous n'avons pas davantage incité les personnes à s'exprimer sur leurs sens dans leur second texte que dans le premier, elles l'ont fait spontanément. Ceci peut être expliqué par différentes raisons. D'une part, l'expérience réalisée en nature dans le cadre de cette étude était toute récente, contrairement au moment fort que nos participants ont ramené à la mémoire. On peut dès lors imaginer que le souvenir des sensations s'est estompé avec le temps, à l'inverse des émotions qui sont restées beaucoup plus saillantes.

Il paraît également raisonnable de concevoir que l'expérience en nature, dont l'un des objectifs était de stimuler les sens, a exercé un effet non seulement sur le discours des participants lors des entretiens réalisés in situ mais que les expériences sensorielles accompagnées d'une prise de conscience du vécu et d'une élaboration de la pensée se sont ancrées de manière plus profonde. Nos résultats font écho à la pensée de Vygotsky qui considère que l'internalisation des signes permet la construction de nouvelles fonctions psychiques qui agissent par exemple sur la mémoire conscience en transformant les fonctions psychiques élémentaires (Yvon & Zinchenko 2011).

Les contenus sensoriels des seconds textes confèrent à ces derniers une dimension plus incarnée qui nous fait dire que le dispositif en nature proposé aux participants a permis de mobiliser les sens non seulement sur le moment présent mais également lors d'un écrit demandé aux participants ultérieurement.

## Conclusion

La motivation de ce travail de mémoire a été de participer au champ de la recherche psychologique portant sur le concept de reliance à la nature. Elle nous a été insufflée par plusieurs constats. Nous avons premièrement constaté l'émergence des préoccupations sociales contemporaines face à la dégradation de notre environnement. Cette prise de conscience s'accompagne d'initiatives qui agissent au nom de la préservation de la nature. Ainsi, la relation que la société humaine contemporaine entretient avec la nature interroge et est devenue sujet de préoccupation. Deuxièmement, nous nous sommes basées sur le fait que, dans le champ psychologique, les effets de la nature sur le bien-être et la santé ont été étudiés et confirmés par nombre d'auteurs. L'influence de l'environnement naturel sur la santé passe par un processus de connexion à la nature. Nous avons choisi de préférer le terme de reliance à celui de connexion. Ce terme, défini par Bolle De Bal (2003) est étymologiquement proche de celui de «lien» et apporte une envergure plus large à la dimension affective de notre relation à la nature. Cela nous est apparu comme particulièrement important vu que les travaux de nombreux chercheurs ont mis en évidence la place centrale des émotions dans la reliance. Le troisième constat qui a motivé notre recherche est le fait que plusieurs auteurs ont relevé le rôle prépondérant des sens et la dimension incarnée de la reliance à la nature. Cependant, peu de travaux dans le champ de la psychologie ont été menés en milieu naturel pour rendre compte de la place des sens et du corps dans l'élaboration de ce lien.

C'est pourquoi, nous avons poursuivi l'objectif de contribuer à ce domaine de recherche en psychologie, par la mise en place d'un dispositif en milieu naturel. Par ce dispositif, notre objectif était de favoriser les manifestations du lien à la nature à partir de l'expérience sensorielle et émotionnelle immédiate des participants. Il a consisté en une succession d'activités stimulant les différents sens et suivies d'entretiens semi-structurés durant lesquels les participants se sont exprimés sur leur vécu de cette expérience en particuliers en terme de perceptions sensorielles et d'émotions.

Notre travail s'est inscrit dans une perspective historico-culturelle par le fait que nous considérons la reliance en tant que construction socio-culturelle. A ce titre, elle implique un travail de construction psychologique intégrant les sensations, les émotions et l'élaboration de la pensée.

Afin de poursuivre nos objectifs, nous avons posé trois questions de recherche auxquelles nous avons tenté de répondre par ce travail exploratoire et qui sont développées dans la partie qui suit.

D'une part, nous avons cherché à mettre en évidence ce que les participants pouvaient rapporter dans leur discours en terme de sensations et d'émotions dans le cadre du dispositif conçu par nos soins en milieu naturel. D'autre part, nous avons poursuivi l'objectif de comprendre comment, à partir des sensations et des émotions, les personnes ont élaboré leur pensée au travers de processus psychologiques et quel est le fruit de cette élaboration en terme de contenus thématiques constitutifs de la reliance ? En dernier lieu nous avons cherché à vérifier si notre dispositif en milieu naturel avait eu un effet sur la manifestation des sensations et des émotions à travers l'expression écrite réalisée avant et après les activités en nature.

Pour répondre à notre première question de recherche, qui poursuit la volonté de rendre observables les éléments constitutifs de la reliance à la nature, nous nous sommes appuyée sur une perspective socio-culturelle qui implique une construction de ce lien à travers les sensations, les émotions et les processus d'élaboration de la pensée. A travers notre dispositif expérimental en forêt, nous avons mis en place des activités qui nous ont permis d'identifier les expressions du rapport à la nature à partir de ce que les personnes ont rapporté dans leur discours au sujet de leur expérience sensitive et affective. Il en résulte à partir d'une première étape de notre analyse sur les sensations et les émotions rapportées par les personnes que les activités proposées ont eu un effet significatif sur celles-ci. De plus cette analyse a permis dans un deuxième temps de mettre en évidence un ensemble de thématiques communes qui ont émergé tout au long du dispositif lors des entretiens et qui ont trait au lien qu'ils ont élaboré avec la nature. Nous avons cependant constaté que certains thèmes ont émergé de manière saillante en fonction de l'activité proposée en tant qu'outil de médiation. On peut donc démontrer que la médiation de notre dispositif en nature a joué un rôle important en tant qu'outil culturel constitutif de la reliance qui a permis de faire émerger diverses expressions du lien à la nature chez nos participants à partir des registres des sens et de l'affect.

Le modèle de médiation sémiotique de Valsiner (2001) nous est apparu pertinent pour répondre à notre deuxième question de recherche et ainsi saisir comment se sont constitués dans le discours des personnes, les thèmes que nous avons identifiés dans les résultats de

notre première question. Ce modèle nous a permis de décrire étape par étape, le jeu dynamique des processus sémiotiques du contenu du discours par lesquels ces thèmes ont émergé au sein du processus d'élaboration de la pensée de nos participants. A partir de cette description mécanique, nous avons pu mettre en évidence à travers la manifestation des signes issus du langage verbal et non verbal rapportés lors des entretiens, que l'affect et les sens jouent un rôle central dans la construction et le maintien du rapport à la nature.

L'adaptation à notre dispositif de la médiation sémiotique telle que proposée par Valsiner (2001) s'est donc avéré efficace pour faire ressortir le mouvement des processus psychologiques engendré par les émotions et les sensations à travers le discours des personnes. Ce modèle offre la possibilité de capter le moment d'émergence et nous a permis également de suivre l'élaboration de la pensée au travers des processus de généralisation par abstraction. Ainsi nous avons vu que l'invitation à exprimer un ressenti a permis une réactivation de celui-ci et que son expression verbale a favorisé une reconnaissance de l'émotion qui ancre la personne dans son lien à la nature. Nous avons constaté que les personnes se sont exprimées avec suffisamment d'aisance et ont dévoilé une part intime d'elles-même et de leur lien à la nature. Nous supposons que ceci est dû, d'une part aux différents outils de notre dispositif en nature qui ont contribué à stimuler les sens et les affects et ainsi s'ouvrir sur un dialogue lors des entretiens, d'autre part au cadre inspirants et relaxant de la forêt dans lequel les activités et les entretiens se sont déroulés mais aussi à travers la relation de confiance établie avec l'expérimentatrice. La conjonction de ces différents éléments a permis de dévoiler l'ampleur du contenu émotionnel du discours des participants lors de notre travail d'analyse des contenus de discours et du processus de sémiotisation.

Afin de comprendre ce qui anime les thèmes mis en évidence, nous les avons regroupés au sein de catégories de contenus proches. Cette étape nous a permis de mettre en avant que ces catégories revêtent un caractère affectif en lien avec des questions identitaires et existentielles tel que, notre place d'humain au sein d'un environnement naturel présent bien avant notre apparition sur Terre ou encore des aspects spirituels. Ce lien est également évoqué tant à travers des thèmes liés aux danger d'une nature puissante et dévastatrice que par sa capacité à nous émouvoir et nous impressionner par une beauté harmonieuse reconnue de tous et par tous. On peut donc démontrer que la médiation de notre dispositif en nature a joué un rôle important en tant qu'outil culturel constitutif de la reliance qui a permis de faire émerger diverses expressions de la nature chez nos participants.

Ainsi elles viennent mettre en évidence que la reliance à la nature prend non seulement sa source à partir d'une corporalité sensitivo-affective construite et co-construite culturellement mais de plus que ce lien est également animé par des dimension existentielles pouvant parfois dépasser les registres incarnés de notre être.

En dernier lieu nous avons voulu vérifier si l'effet de notre dispositif en nature agissait dans le temps sur les sensations et les émotions des participants. Nous avons pour cela proposé aux personnes de rédiger un textes avant et un après le dispositif, autour du thème de leur lien à la nature. Nous avons par la suite procédé à un comparatif entre leurs deux textes en comptabilisant l'émergence des expressions écrites dans le registre des sensations et des émotions. Cette analyse de textes a permis de mettre particulièrement en évidence une augmentation significative de l'expression des sensations dans le deuxième texte mais ne montrent pas de changements sur les affects. Ces résultats montrent donc que le vécu de la perception sensitive persiste le jour suivant l'expérience en nature et témoigne de l'effet du dispositif en milieu naturel sur les sens sur l'expression écrite.

Nous pouvons conclure que les outils de médiation que nous avons élaborés spécifiquement pour le cadre du dispositif en nature montrent qu'ils ont joué un rôle important dans la construction de la reliance à la nature. Et que, tel que nous l'avions envisagé la reliance passe par une forme incarnée de l'expérience avec les éléments naturels à travers les affects et les perceptions sensibles. De plus, le dispositif en nature met en évidence la part de l'influence culturelle à travers les instruments psychologiques de la médiation ainsi que par une co-construction dans un processus de communication avec les expérimentatrices. Nous pouvons donc avancer que l'utilisation de l'ensemble ces outils se sont montrés pertinants pour répondre à nos questions de recherche.

Ce contexte expérimental in situ montre que la médiation culturelle joue un rôle fondamental sur le lien que nous entretenons avec notre environnement naturel. Les préoccupations sociales qui ont émergé durant ces dernières décennies résonnent avec le malaise engendré par la déconnexion de l'être humain avec son milieu naturel. Selon le constat de notre modeste recherche, nous pensons qu'il est possible de favoriser la reliance à la nature en développant des activités en milieu naturel à l'image de notre dispositif.

Nous avons identifié un certain nombre de limites à notre travail que nous exposons ci-dessous :

La particularité de notre dispositif a été d'inviter des personnes ayant un lien confirmé à la nature. De ce fait, les participants se sont non seulement portés volontaires mais de plus ils ont été preneurs des différentes activités, ce qui a participé à faciliter la reconnaissance et l'expression de leurs sensations et de leurs émotions. Si cela a été facilitateur pour pouvoir identifier et mettre en lumière le phénomène de reliance, il a par un autre côté demandé une élaboration complexe dans la construction du dispositif pour pouvoir faire vivre une expérience forte, différente et nouvelle de celle dont ils ont l'habitude en nature. Ceci représente une limite à notre démarche qui ne pourrait probablement pas être proposée à tout un chacun, sans avoir préalablement évalué comment les personnes se sentent en nature. Nous nous référons ici par exemple à des personnes qui pourraient se trouver dans une situation de fragilité psychique. En effet, même si nous considérons qu'un travail de reliance à la nature semble adapté dans un but de restauration psychologique, ceci nécessiterait d'adapter certaines activités susceptibles de générer ou de réactiver des états anxieux.

Une autre limite liée au choix de la population est le fait d'avoir choisi un échantillon issu de notre réseau élargi, car cela ne nous ne permet pas d'exclure un certain degré de complaisance qui serait à même de biaiser nos résultats. Par ailleurs, le lien de confiance pré-existant avec l'expérimentatrice a contribué dans le cadre de notre recherche à faciliter le dialogue et l'intimité. Nous pouvons supposer que le même dispositif avec des personnes inconnues nécessiterait un temps ou la création d'une étape supplémentaire en amont pour pouvoir établir ce lien.

Les résultats de notre recherche reposent sur une analyse de discours retranscrites fidèlement mot pour mot. Malgré le fait que et la dimension non verbale du discours y soit signifiée et qu'elle ait contribué à l'analyse de sémiotisation, les transcriptions ne rendent toutefois que partiellement compte de la part du non verbal de la communication. En effet, c'est en écoutant et réécoutant les discours enregistrés lors du travail de transcription que cette limite est apparue la plus évidente car l'intonation de la voix, le volume et le rythme d'élocution ne sont pas mis en évidence alors qu'ils parlent aussi de la part de l'affect et du comportement. La gestuelle et la posture qui font partie de la communication ne transparaissent pas non plus dans nos transcriptions et en ce sens leur absence enlève une dimension intéressante au discours.

Pour conclure, nous souhaitons proposer en quoi notre modeste travail, contribue au champ de la recherche en psychologie portant sur la reliance à la nature.

Dans le champ conceptuel de la reliance à la Nature, notre travail a permis de confirmer le rôle central des sensations et des émotions dans l'émergence de celle-ci, en invitant nos participants à expérimenter puis à exprimer leur vécu sensoriel et émotionnel. Nous confirmons ainsi les propositions de différents auteurs tels que Scott (2014) et pensons que le fait de proposer des activités en nature, permettant une expérience sensitive et incarnée, permet de rendre compte de manière plus complète du concept de reliance à la nature. Afin d'intégrer la dimension des sens, Scott (2014) propose des expériences de survie dans un environnement naturel relativement sauvage. Par notre travail, nous montrons que l'émergence de la reliance peut être également favorisée et saisie dans le cadre d'un dispositif en milieu naturel relativement simple et court. Notre travail s'est également inspiré de l'approche en éducation de l'environnement proposée par Tooth et Renshaw (2012) et basée sur la pédagogie par le récit. Nous montrons que l'utilisation d'outils de médiation afin de favoriser la construction et la manifestation de la reliance à la nature dépasse le champ éducatif et est adaptée au champ de recherche en psychologie qui nous intéresse.

Dans le cadre de notre recherche, nous sommes à même de proposer un ensemble de contenus thématiques abordés de manière commune par les participants et que nous considérons comme constitutifs de la reliance. Notre travail fournit ainsi une proposition de cartographie de celle-ci en terme de contenus. Ces contenus ont trouvé écho chez différents auteurs du champ de la psychologie et de l'écopsychologie. En particulier en nous basant sur la notion d'identité environnementale telle que conceptualisée par Clayton (2003), nous proposons différentes dimensions de cette dernière telles que notre place d'humain dans la nature ou la prise de conscience de notre implication dans le cycle naturel de la vie. De plus, nous alimentons le concept de similarité entre l'humain et l'animal étudié par Kalof (2003) en montrant sa manifestation avec d'autres éléments naturels.

L'utilisation du modèle de Valsiner (2001) s'est révélée pertinente pour analyser le discours des participants à notre étude. En plus de l'émergence des manifestations émotionnelles considérées dans ce modèle, nous y avons intégré le registre sensoriel montrant ainsi que le processus d'abstraction généralisante pouvait se construire non seulement à partir d'une émotion mais également à partir d'une sensation. L'une des sous-modalité que nous avons

identifiée qui décrit la généralisation effectuée par les participants à partir de l'expérience présente avec leurs souvenirs d'enfance et d'adolescence, témoigne particulièrement de la co-construction de la reliance à la nature au cours de la vie.

Finalement, nous pensons que le dispositif en nature élaboré par nos soins pourrait être réutilisé, adapté et retravaillé dans le cadre de futures recherches dans le champ théorique de la reliance à la nature, que ce soit avec d'autres populations, d'autres milieux naturels ou des questions de recherche complémentaires. A titre d'exemple, il pourrait être intéressant de tenter de capter l'émergence d'une sensation au moment de l'activité et de prendre en compte les manifestations de communication non-verbale.

## Bibliographie

- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous*. New York: Vintage Books.
- Barton, J., Griffin, M., & Pretty, J. (2012). Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspectives in Public Health*, 132, 89–96.
- Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. & Wood, C. (2016). The Wilderness expedition: an effective life course intervention to improve young people's well-being and connectedness to Nature. *Journal of experiential education*, 39, 59-72.
- Berman, M., Kross, E., Krpan, K., Askren, M, Burson, A., Deldin, P., Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140, 300–305. <http://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>
- Bolle De Bal, M. (2003). Reliance, déliance, liance: émergence de trois notions sociologiques, *Sociétés*, 80, 99-131.
- Bruchez, C., Fasseur, F. et Santiago, M. (2007). Entretiens phénoménologiques et entretiens focalisés sur l'activité : analyse comparative, similitudes et variations. *Hors Série : bilan et prospectives de la recherche qualitative en sciences humaines et sociales*, 3, 98-125.
- Charbonnier, V. (2005). Lev Vygotski, "Conscience, inconscient, émotions" précédé de "Vygostki, la conscience comme liaison" par Yves Clot. *Revue française de pédagogie*, 150, 151-155
- Clayton, S. (2003). Environmental identity: a conceptual and operational definition. In S. Clayton et S. Opatow (Eds) *Identity and the natural environment*. Cambridge : MIT Press.
- Clayton, S. & Opatow, S. (Eds) (2003). *Identity and the natural environment*. Cambridge : MIT Press.
- Costalat-Founeau, A.-M. & Lipiansky, E. (2008). *Connexions - identité et subjectivité*, 89, 7-12.
- Davis, J. & Berman, D. (1989). The wilderness therapy program: an empirical study of its effects with adolescents in an outpatient setting. *Journal of contemporary psychotherapy*, 19, 271-281.
- Di Méo, G. (2002). L'identité : une médiation essentielle du rapport espace/société. In : *Géocarrefour*. Vol. 77, 175-184. doi : 10.3406/geoca.2002.1569
- Dutcher, D., Finley, J. & Luloff, A. (2007). Connectivity with Nature as a measure of environmental values. *Environment and Behavior*, 39, 474-493.
- Egger, M.M. (2015). *Soigner l'esprit, guérir la Terre. Introduction à l'écopsychologie*. Genève : Labor et Fides.
- Egger, M.M. (2017) *Ecopsychologie, éco concept*. Genève: Jouvence.
- Faes, H. (2010). Une philosophie de la nature aujourd'hui : état des lieux. *Recherches de science religieuse*, 98, 167-192.
- Fresso, J-B. (2012) *L'apocalypse joyeuse. Une histoire du risque technologique*, collection L'Univers historique. Le Seuil: Paris
- Gonzales Rey, F.L. (2000). El lugar de las emociones en la constitucion social de lo psiquico : El aporte de Vigotski. *Educación & Sociedad*, 21, 132-148.

- Greider, T. & Garkovich, L. (1994). The social construction of nature and the environment. *Rural sociology*, 59, 1-24.
- Greenway, R. (2009). The wilderness experience as therapy: we've been here before. In C. Chalquist, and L. Buzzell (Eds.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Hall, C. (2015) (Ed.) *Mindfulness-based Ecotherapy – A 12 session program for reconnecting with nature*. ISBN-13 : 978-15148401108.
- Harper, S. (1995). The Way of Wildness in Ecopsychology. In L. Brown and A. Kanner (Eds), *Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Harvey, M., Oskins, J., McCarter, K., & Baker, J. (2016). Direct Earth Contact: Barefootedness and Nature Connection. *Ecopsychology*, 8, 96-106.
- Holmes, S. (2003). Some lives and some theories. In S. Clayton et S. Opatow (Eds) *Identity and the natural environment*. Cambridge : MIT Press.
- Howell, A., Dopko, R., Passmore, H.-A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51, 166–171.
- Igartua, J., Alvarez, J., Adrian, J. & Paez, D. (1994). Musica, imagen y emoci3n : una perspectiva vigotskiana. *Psicothema*, 6, 347-356. Universidad del Pais Vasco.
- Iwata, Y., Ni Dhubhdin, A. Brophy, J., Roddy, D, Burke, C. & Murphy, B. (2016). Benefits of group walking in forests for people with significant mental ill-health. *Ecopsychology*, 8, 16-26.
- Jung, C.G. (1973). *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*. Paris: Galimard (folio).
- Kalof, L. (2003). the human self and the animal other: exploring borderland identity In S. Clayton et S. Opatow (Eds) *Identity and the natural environment*. Cambridge : MIT Press
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15, 169-182.
- Korpela, K., Stenga, E. et Jussila, P. (2016). Nature walks as a part of therapeutic intervention for depression. *Ecopsychology*, 8, 8-15.
- Kosslyn, S.M., Seger, C., Pani, J.R. et Hillger, L.A. (1990). When is imagery used in everyday life? A diary study. *Journal of mental imagery* 14, 131-152.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <http://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>
- Macy, Joanna (2008). *Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre – Retrouver un lien vivant avec la Terre*. Gap : Le Souffle d'Or.
- Mayer, F. et Franz, C. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503–515.
- Mayer, F., Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? : The Role of Connectedness to Nature. *Environment and Behavior*, 41, 607–643. <http://doi.org/10.1177/0013916508319745>
- Merleau-Ponty, M. (1968). *Résumé de cours, Collège de France 1952-1960*. Paris: Gallimard.
- Messer Diehl, E. (2009). Gardens that heal. In C. Chalquist, and L. Buzzell (Eds.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 166–173). San Francisco, CA: Sierra Club Books.

- Milani, R. (2000). L'idée du paysage dans les catégories esthétiques. *Horizons philosophiques*, 111, 99–123. DOI : 10.7202/802953ar
- Moro, C. & Rodriguez, C. (1989). L'interaction triadique, bébé-objet-adulte durant la première année de la vie de l'enfant. *Enfance*, 4, 75-82.
- Muller Mirza, N. (2016). Emotions, development and materiality at school: a cultural-historical approach. *Integrative psychological and behavioral science*, 50, 634–654.
- Niedenthal, P., Ric, F., & Krauth-Gruber, S. (2008). *Comprendre les émotions : Perspectives cognitives et psycho-sociales*. Sprimont : Mardaga.
- Park, S.-H., & Mattson, R. H. (2008). Effects of Flowering and Foliage Plants in Hospital Rooms on Patients Recovering from Abdominal Surgery. *HortTechnology*, 18, 563–568.
- Piot-Ziegler, C., Fasseur, F. ; Ruffiner-Boner, N. (2007). Quel(s) espace(s) de parole(s) dans la maladie grave ? En attendant la transplantation, *Cahiers de psychologie clinique* 1, 133-165.
- Roszak, T. (1992). *The voice of the earth*. Phanes press: Grand Rapids.
- Roszak, T. (1995). Where psych meets gaia. In L. Brown and A. Kanner (Eds), *Ecopsychology: restoring the earth, healing the mind*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Roszak, T. (2009). A psyche as big as the earth. In C. Chalquist, and L. Buzzell (Eds), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 30–36). San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Schneuwly, B. (1989). Le 7e chapitre de Pensée et langage de Vygotski : esquisse d'un modèle psychologique de production langagière. *Enfance*, 42, 23-30
- Serres, M. (1990). *Le contrat naturel*. Paris: Flammarion.
- Schultz, P. W. (2001). The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21,1–13.
- Scott, B, Amel, E. et Manning, C. (2014). In and Of the Wilderness: Ecological Connection Through Participation in Nature. *Ecopsychology*, 6, 81-91.
- Sternberg, J. (2007). *Manuel de psychologie cognitive - du laboratoire à la vie quotidienne* (trad. A. Brossard). De Boeck : Bruxelles
- St. John, D., & MacDonald, D. A. (2007). Development and initial validation of a measure of ecopsychological self. *Journal of Transpersonal Psychology*, 39, 48–67.
- Takayama, N.,Korpela, K., Lee, J.,Morikawa,T., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Li, Q., Tyrväinen, L., Miyazaki,Y., Kagawa,T., (2014) Emotional, Restorative and Vitalizing Effects of Forest and Urban Environments at Four Sites in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 11, 7207-7230; doi:10.3390/ijerph110707207
- Tooth, R. & Renshaw, P. (2009), Reflections on pedagogy and place: a journey into learning for sustainability through environmental narrative and deep attentive reflection. *Australian Journal of Environmental Education*, 25, 1-10.
- Tooth, R. et Renshaw, P (2012). Storythread pedagogy for environmental education. In T. Wrigley, P. Thomson et B. Lingard (Eds). *Changing schools : alternative ways to make a world of difference*. London : Routledge.

- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T. (2013). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38, 1-9.
- Ulrich, R. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. Wohlwill (Eds.), *Human Behavior and Environment*, 6: *Behavior and Natural Environment*. (pp. 85-125)., New York: Plenum.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201–230. [http://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](http://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Valsiner, J. (2001). Process structure of semiotic mediation in human development. *Human Development*, 44, 84-97.
- Van den Born, R., Lenders, R., de Groot, W. et Huijsman, E. (2000). The new biophilia : an exploration of visions of nature in Western countries. *Environmental conservation*, 28, 65-75.
- Wilson, S. J., & Lipsey, M. W. (2000). Wilderness challenge programs for delinquent youth: A meta-analysis of outcome evaluations. *Evaluation and Program Planning*, 23, 1-12.
- Yvon, F. ; Zinchenko, Y. (2011). *Vygotsky, une théorie du développement et de l'éducation : Recueil de textes et commentaires*. Yvon, F. & Zinchenko, Y. (dir.). Moscou : Faculté de psychologie de l'Université d'État de Moscou Lomonossov
- Zittoun, T. (2013). Une approche socioculturelle du développement religieux. L'exemple du judaïsme. In (P.-Y. Brand & J. Day, Eds), *Psychologie du développement religieux - questions classiques et perspectives contemporaines*. Genève: Labor et Fides.

## **Annexes**

**Annexe 1 :** Procédure du dispositif en nature

**Annexe 2 :** Entretien individuel en nature

**Annexe 3 :** Consigne pour la rédaction des textes

**Annexe 4 :** Transcriptions des entretiens réalisés en nature

**Annexe 5 :** Textes rédigés par les participants

**Annexe 6 :** Tableau des résultats d'analyse des textes

### **Annexe 3** : consignes pour la rédaction des textes

#### **TRAVAIL D'ÉCRITURE DE 2 TEXTES PRÉ et POST EXPERIMENTATION:**

**Objectif** : évaluer l'influence de l'activité en nature sur la reliance

**Ce qui est évalué, mesuré** : les différences potentielles entre 1 premier texte (A) réalisé avant l'expérience en nature et 1 second texte (B), réalisé à la fin du dispositif en nature.

#### **A. 1<sup>er</sup> texte rédigé À DOMICILE les 2-3 jours précédant l'expérience en nature**

Consigne:

Avant l'activité en nature, nous vous invitons à écrire un texte à partir d'un moment fort que vous avez vécu dans la nature et qui reflète votre lien, votre relation à la nature.

Nous vous proposons d'enrichir le texte en décrivant l'environnement naturel ainsi que les sensations et émotions qui caractérisent ce moment.

L'ordre de grandeur est de minimum une 1/2 page.

Merci d'apporter ou ce document ou de l'envoyer par courriel le jour prévu pour l'activité en nature.

#### **B. 2<sup>ème</sup> texte rédigé après le dispositif en nature ou au maximum 1 jour après**

Consigne:

Nous vous invitons à présent, sur le même format que le 1<sup>er</sup> texte, à écrire un texte à partir d'un moment fort que vous avez vécu durant les activités en nature et qui reflète votre lien, votre relation à la nature. Prenez un petit moment pour vous connecter avec vos souvenirs et choisissez un moment qui vous revient à l'esprit. La forme du texte est libre (minimum ½ page). Dans ce texte, nous vous invitons à décrire le contexte particulier (l'environnement choisi), les actions-interactions menées dans cet environnement, ainsi que les émotions et sensations qui vous ont habités à ce moment.

## Annexe 4 : transcriptions des entretiens réalisés en nature

Les transcriptions concernant chaque participant figurent aux pages suivantes

### Voici les normes de transcription

(inspirées du cours de F. Fasseur, mars 2014)

Pauses (silence)	(+) = 1-2 secondes (++) = 3-5 secondes (+++)= >5 secondes (+++), (++) = >10 secondes
Etirement d'une syllabe	... ex le...
Mots tronqués	-
Interventions dans le discours de l'autre	() ex (mhmh)
Expression du non-verbal	() ex (rire) (chant d'oiseau) (prend la loupe)
Inaudible	[X] = Une syllabe [XX] = deux syllabes
Remplacement d'un nom propre	[] ex. [toi]
Prononciation plus forte d'un mot	en majuscule ex : C'EST BEAU

### Transcription des entretiens

- Les interventions des participant-est sont notées en caractères noirs
- Les interventions des expérimentatrices sont notées en caractères bleus et italiques
- Les lignes des transcriptions sont numérotées

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

Alex

- 1 **Découverte à l'aveugle**  
2 *Qu'est-ce que tu... t'as perçu justement en terme de sensations pendant ce petit moment là à l'aveugle ? Au*  
3 *travers de tes sens ?*  
4 Bon ben c'était surtout le toucher, du coup... (*ouais, ouais, c'est clair*) hein... l'odorat, pas tant que ça, en  
5 tout cas ce... c'te fois hein (*mhmh*) mais le toucher (*mhmh*) bon les pieds évidemment parce que tu  
6 marches.... euh... et puis les mains... en fait, tu crées de l'image avec tes mains, en gros (*mhmh*) (+). Mais  
7 c'est pas forcément une image euh... fin, c'est une image imaginaire .... ça se dit, ça ? (*oui mhmh*) (rire)  
8 (*mhmh ouais*). Le but c'est pas de de de... (*de te dire à voilà euh... la ça va être comme ça*) si j'ouvre les yeux,  
9 c'est comme ça (*mhmh*) c'est plussss... ouais, alors dans dans le volume, dans l'espace... rugueux, doux...  
10 lisse, (*mhmh*) euh... chaud, fin chaud, la température quoi (*mhmh mhmh*)  
11 *J'imagine, ben voilà qu'y a eu des différences, bon forcément en terme de... toucher euh... entre euh... (oui) des*  
12 *éléments plus doux, d'autres plus rugueux... Tu parlais de chaud aussi*  
13 J'sais pas pourquoi (+) Ouais, j'ai trouvé ça chaud mais presque tout ce que j'ai touché (*mhmh*), sauf les  
14 fines branches pis peut-être les branches qui ont... étaient plutôt sèches (*sèches*) mortes, fin mortes (+)  
15 mais euh... que ça soit la mousse, qui est plutôt douce, super agréable hein, (*mhmh*) ou l'écorce un peu  
16 plus... fin écorce, quoi (*mhmh*) mais les deux sont chauds, hein, par contre (*mhmh*) c'est marrant, j'dois  
17 dire que j'aime les deux hein, voilà. (+) ouais, (*les deux étaient agréables*) oui, et pis j'aime et j'aime bien les  
18 souches. D'ailleurs, j'observais une souche avant (*ouais*) toute moussue avec des p'tites plantes qui  
19 poussent. Y a même une fleur et... des p'tites bêtes, des tunnels, fin tu sens qu'-, alors c'est une souche  
20 d'un arbre mort entre guillemets, fin l'arbre n'existe plus mais... Les racines sont là peut-être qu'elles sont  
21 sèches aussi ou qu'elles sont... entre guillemets euh... (*plus très actives*) plus très actives mais en tout cas,  
22 par dessus et autour, euh... y a une vie de fou, quoi (*mhmh*) vraiment, puissante (rire) ça recouvre, c'est...  
23 Voilà, donc j'aime bien les souches. Alors plus les souches qui sont encore avec les racines enterrées que  
24 (rire) les souches déracinées mais bon ça c'est peut-être ma mon côté... je sais pas pourquoi... (*tu dis quand*  
25 *l'arbre est renversé...*) ouais (*comme ça et pis qu'on voit les racines*) ouais, c'est moins... (*un peu euh...*)  
26 arraché ! (*voilà, c'est ça hein, tu sens vraiment le déracinement*) ouais. Ceci dit, même comme ça, la vie elle  
27 reprend le dessus, fin... c'est c'est c'est je pense que... euh... euh... comment dire... fin, point de vue vie, y a  
28 aucun souci (*Oui, bois mort, source de vie*) Bois mort, source de vie, joli.  
29 (+)  
30 *Et pis, comment est-ce que tu as... perçu ton corps pendant cette euh... cet exercice ? Physiquement comment*  
31 *tu te sentais...*  
32 J'l'ai pas senti (++) (*OK*) (rire) en gros (*OK, d'accord*)  
33 (++)  
34 C'était pas un... C'était pas... J'n'y ai pas pensé une seconde voilà (*mhmh*)  
35 *Même sous les pieds, c'est comme si c'était un p'tit peu..., les sensations étaient aussi atténuées, hein tu disais*  
36 *que ça t'avait moins euh... dérangé, disons, de marcher à pieds nus que... (tout à fait) tu l'imaginais.*  
37 Oui, enfin c'était même euh... euh... sympa ! (*ouais*) agréable (*ouais*) agréable... oui agréable de, j'ai pas eu  
38 mal du tout (*mhmh*) ça c'est une (*mhmh*) chose que peut-être, les yeux ouverts, tu fais plus euh... « aie,  
39 ouille » ou j'sais pas quoi (ouais, hein, on... anticipe déjà les...) on anticipe, ouais (+) (*mhmh*). Mais c'était  
40 pas un problème, voilà, c'est pas du tout... (*ouais*) ça faisait partie de la sensation mais c'est un peu... de  
41 manière générale, quoi. C'est pas le corps, c'est pas le membre ou j'sais pas quoi... en soi qui... (*mhmh*) qui  
42 ressortait (*mhmh*) (rire) (*d'accord*)  
43 *Et puis en terme de ressenti ? Disons, un peu plus intérieur que cela a pu déclencher chez toi...*  
44 C'est peut-être simple mais... c'était sympathique (*ouais*) (rire). C'était bien (*mhmh*). J'me sentais bien et  
45 pis (+) alors c'est vrai q-, (+) j'ai ressenti le besoin de ... toucher, regarder... d'où ça vient... euh... euh...  
46 ouais, d'aller au sol... pour voir (*mhmh*) la base, peut-être et pis c'est un sentiment qui m'a où je me suis dit  
47 « non mais... ». C'était un peu trop... technique. Après je l'ai moins fait enfin, en tout cas je l'ai moins fait  
48 dans cette euh... (*cette optique-là*) cette optique-là. A un moment j'ai dit « ouh la je sors de mon... comment  
49 dire... euh... (*ouais d'une pensée plus analytique ?*) euh voilà. Y a un moment donné où c'est trop analytique.  
50 Et y fallait pas que ce soit trop analytique (*mhmh*) voilà. Ca c'est ma petite guerre interne (rires)  
51 *Et puis au bout d'un moment ça a passé, t'as, tu... tu étais moins là-dedans et plus juste dans le fait de...*  
52 (*ouais*) *de sentir ?*  
53 Ouais, ouais, J'pense qu'y... j'étais sur le bon chemin après il aurait peut-être fallu encore euh... un moment  
54 (*continuer... encore euh...*) pour être un peu plus... mais voilà (*mhmh*) c'est une question de rythme fin de...  
55 *T'as trouvé que c'était un peu court ? T'aurais souhaiter...*  
56 Par rapport à ce qu'on dit là, oui (*ouais*) c'est à dire que de... sortir un peu de ce côté analytique, (*mhmh*)  
57 trop analytique (*mhmh*). En même temps, tu s-, tu touches donc tu analyses, hein, c'est... fin c'est hein,  
58 mais un peu plus longtemps pour ressentir plus ouais (*mhmh*) peut-être (*OK*) pour moi

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

59 (+)  
60 *Avant t'as évoqué l'idée de la découverte (ouais)... Est-ce que ça a été un peu surprenant pour toi ? Ce... ce*  
61 *moment-là, avec les yeux bandés et... à pieds nus ou...*  
62 Euh... comment dire... non mais alors découverte, c'est sûr hein. Non, c'était bien, moi j'ai bien aimé. Fin,  
63 c't'à dire que (+) tu te sens euh... bon tu te sens guidé parce que toi tu... tu guides quand même avec euh...  
64 avec le bras. Mais après, c'est de la découverte, hein, (mhmh) pure (mhmh) donc, c'est plutôt sympa !  
65 (mhmh) Ah oui, j'ai déjà dit sympathique. (rires)  
66 *Alors t'as parlé tout à l'heure de la souche, t'en a touché aussi, hein, (oui) ben... une là-bas, et pis aussi les... les*  
67 *contre-forts des arbres là, euh... (oui) où il y a de la mousse et... (ouais) euh... est-ce que c'était ça ou y a eu*  
68 *d'autres moments que t'as vraiment beaucoup apprécié ou que t'as encore préféré à ça, dans le toucher ? Plus*  
69 *intenses ?*  
70 Alors, c'est plus intense quand il y a de la matière (mhmh) c'est vrai. Mais c'est comme ça, après euh...  
71 (*donc quand t'entends...*) de toucher la brindille fin (ouais) le petit arbre, fin là, ou je sais plus lequel c'était,  
72 évidemment, je sais pas (rire) mais... c'est plus fragile alors j'ai j'ai, ouais, ouais, comment dire, c'est moins  
73 fort ou alors j'ai plus peur, fin plus peur, j'ai... (*ouais tu sais pas trop comment...*) ouais t'as l'impression de  
74 plier, de (mhmh) casser peut-être une branchette avec une feuille, fin j'sais pas. (mhmh) moins à l'aise,  
75 voilà, moins à l'aise peut-être (*moins à l'aise*) c'est pas.... grave.  
76 *Donc, du coup, les éléments les plus forts, euh... j'imagine qu'il y avait les arbres (oui).*  
77 Alors ça, bon évidemment, c'est c'est... Ya de la matière... L'écorce, que ce soit lisse ou tout rugueux, hein  
78 d'ailleurs y en a (mhmh) aussi... c'est un feuillu, là, qui était tout lisse., fin comme celui-là un peu. (*Ouais,*  
79 *exactement, ouais, ouais c'est un hêtre !*) où c'était vraiment euh... alors étonnamment doux, hein. Vraiment.  
80 Au toucher (mhmh, *presque un peu soyeux ou...*) soyeux ouais, exactement. Ca, j'avoue, j'avais jamais  
81 ressenti avant, avec un... avec un arbre, un tronc comme ça (mhmh). Je pensais pas que c'étais si soyeux,  
82 voilà (mhmh) (rire) (+) Mais j'aime bien l'écorce aussi rugueuse, hein (mhmh) et puis la mousse. Ouais,  
83 quand c'est p'tit et fragile, j'ai, j'suis plus, je ressens un peu plus de peine, peut-être. J'ai l'impression de  
84 déranger voilà, ouais (mhmh) c'est comme ça (mhmh) un peu. C', c', faut laisser aller le... quand c'est  
85 costaud ben voilà... (mhmh) on peut se serrer la main ! (rires).  
86 *D'accord, et puis il y a d'autres sensations, émotions, qui te viennent comme ça, encore...*  
87 Non, non c'était assez simple, au fait.  
88 *Et puis justement euh... ces sensations que t'as vécu là, ça fait écho à d'autres choses, à des souvenirs, à des*  
89 *contes, à des connaissances... ?*  
90 Alors, rien du tout ! (*rien*) Que le moment présent, là (*que le moment présent*).  
91 Sur c't'exercice, que le moment présent (mhmh).  
92 *Pis maintenant, en en discutant ?*  
93 Euh.... (rire) pas vraiment (ok)  
94 (++)  
95 Non, étonnamment alors que j'aime bien avoir un... une référence ou un souvenir... (ouais) et ça se fait pas  
96 mal avec la musique, hein, comme j'ai raconté dans le texte ou comme ça mais, pas là, là c'était vraiment  
97 euh... (ouais, un moment) point.

### 98 Le monde du sol

99 *Est-ce qu'il y a euh... des choses qui te... qui t'ont plus frappés au niveau des sens, là pendant ce petit moment...*  
100 *(ici ?) ouais, de découverte du sol*  
101 Bon alors là, y a, y a, y a... l'odorat, là, il est mis à... contribution (mhmh mhmh) (+). Et puis ben, le toucher,  
102 hein parce qu'on met les mains dans la terre, là (mhmh), fin dans les différentes couches. Et puis, oui alors  
103 visuellement hein, c'est c'est... Si on reste concentré un moment sur un endroit, on... au bout d'un moment,  
104 on remarque les choses qui se passent ! Qu'on verrait pas si on regarde juste comme ça. Fin surtout la  
105 partie... insectes, quoi (mhmh mhmh) ça bouge ! Y a de la vie (++)  
106 *Pis ce que tu trouves euh... plutôt agréable... ou... curieux ou... Qu'est-ce que, ouais, quelles sensations te*  
107 *viennent comme ça euh...*  
108 Ben c'est un... c'est comme euh... un monde (mhmh) un p'tit monde en soi (rire) (mhmh). Alors on en fait  
109 partie mais... voilà, là c'est vraiment... (+) comme si on partait... sur une autre euh... (+) dans une autre  
110 galaxie, presque (rire) (ouais) (rires) alors que c'est là, hein, sous nos pieds (mhmh mhmh) (++) mais oui,  
111 c'est un monde ouais, alors autant petit parce que... euh... ben voilà, euh... les p'tites feuilles, les p'tites  
112 brindilles, les p'tites mousses, les p'tites aiguilles, les p'tits vers euh... Fin plus petits que nous, quoi, mais  
113 euh... (rire) partout ! Voilà. Donc du coup euh... (rire) (*ça en fait du monde !*) ça en fait du monde... (rires).  
114 C'est tout petit mais partout, du coup, on est pas énorme (mhmh mhmh) (++) mais... c'est une chouette  
115 sensation, hein (ouais ouais) c'est pas du tout euh... (ouais) euh... négatif (mhmh) l'inverse même (+).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

- 116 *Pis est-ce que ça te renvoie... à d'autres choses, le fait de..., de découvrir ce sol, cette matière organique ? que*  
117 *ce soient des liens...*
- 118 Alors un p'tit peu les mains dans la terre, oui, ça c'est par rapport au... au jardinage... (*ouais*) quand j'étais  
119 petit avec ma maman et tout ça... Et pas... forcément étant petit d'ailleurs, hein mais oui, les mains... dans la  
120 terre... (*mhmh*) (+) la terre sous les ongles... (*ouais*) (rires) alors euh... c'était plutôt jardinage donc on  
121 plantait et tout, le potager quoi, hein (*ouais ouais ouais*) évidemment, euh... c'était moins de la... science ou  
122 bien de l'observation (*mhmh*) mais quand même la sensation du toucher, de la terre, des odeurs, ouais  
123 tout ça... c'est par, c'est les mêmes hein ! (*mhmh complètement*) sans... en... en analysant moins, peut-être...  
124 mais c'est les souvenirs qui sont là ! Et ça euh... ça c'est chouette, en effet. (+) et puis on jou-, on jouait plus  
125 dans le sable, ouais non la terre quand même ouais, on jouait beaucoup dehors en forêt, (+) et puis euh...  
126 (+) on avait un jeu, fin y avait un tas de terre à côté du... alors c'était un tas de terre euh... de chantier hein,  
127 mais enfin, ça reste de la terre, quoi, c'était un mélange, hein, un peu caillou, terre, sable et tout ça, juste à  
128 côté de la maison, là et puis euh... on s'est amusé mais alors je me souviens plus hein mais j'ai l'impression  
129 que c'était des mois quoi (rire) sur ce tas ! Et on faisait des petites routes euh... alors bon, on avait des  
130 petites voitures aussi évidemment euh... avec des p'tites balles aussi on les faisait, on essayait de faire des,  
131 des... (*des circuits*) des circuits (*ouais ouais*) de haut en bas. Mais... un peu comme à la plage (silence) ouais,  
132 on est resté j'crois des... fin j'ai l'impression que c'était... c'était long et bon, hein (rire). C'était très bien, sur  
133 ce tas de terre (+) et puis on était dedans hein, à genou et... voilà ! (++) j'me souviens aussi que j'aimais le  
134 goût du... alors c'était plus sablonneux hein, quand même, mais ça c'est plus ancien, j'étais vraiment très  
135 petit, là où on mettait le sable dans la bouche quoi (*mhmh mhmh*) mais j'ai un souvenir que j'aimais bien  
136 (*mhmh*) le croquant (rire) non mais enfin (*ouais ouais*) c'était une chouette sensation et je pense pas que  
137 je le mangeais, hein d'abord (*ouais ouais ouais*) mais je me souviens même pas mais c'était vraiment euh...  
138 ouais c'était vraiment euh... agréable alors que... j'sais pas quel âge j'avais hein (rires) mais... c'est là ! C'est  
139 là dans ma tête !
- 140 *Et pis... physiqu-*
- 141 J'devrais re-gouter. Ah... faudrait de la terre plus... Mais pourquoi pas ?
- 142 (+) (le participant et l'expérimentatrice goutent la terre)
- 143 Ah ben là, t'as le minéral, hein (*tu sens ?*) Ca crisse, hein, (*mhmh*) et le côté crisse euh... euh... c'est le  
144 minéral je suppose... (*ouais, complètement*) sans vouloir être... (*oui oui oui oui c'est... les sables, hein*) ouais.  
145 Ah oui, c'est clair et net, là (*ouais*) on a la preuve (*ouais !*) (rire) une preuve supplémentaire (rires) ça  
146 crisse sous la dent ! (*ça crisse sous la dent*) c'est minéral (rire). Ben là, tu sens, c'est drôle, ah ben on a bien  
147 fait de goûter (rire) non, c'est excellent ! (rire) j'ai faim ! (rire) non, non... Non mais c'est drôle, hein,  
148 comme ça crisse (*mhmh on dirait euh... parce que quand tu le touches, on dirait pas qu'y a...*) non tu penses  
149 à... la terre euh... (*Tu sens pas le sable vraiment*) la terre, quoi ! (+) C'est étonnant (*ouais*) ça me plaît !  
150 Excellent !
- 151 *Pis physiquement, là... de faire cet exercice...*
- 152 Peut-être que c'était de la terre que je mangeais... fin de la terre... (*Ouais*) minérale plus que du sable parce  
153 que... je, j'ai, j'me dis mais où est-ce que je trouvais du sable... (*peut-être que tu mangeais du... en fait voilà,*  
154 *t'as découvert aujourd'hui que tu mangeais de la terre*) ouais (*et pas du sable*) exactement (rire).
- 155 (++)
- 156 Ouais c'est important ce contact (*ouais*)
- 157 *Pis ce petit monde, là il te fait penser à d'autres choses ?*
- 158 Non, enfin non, c'est à dire que il (+) alors je fais pas d'analogie, c'est ça que je voulais dire quand je disais  
159 non en tout cas, ouais, je le trouve très indépendant, c'est... (rire).
- 160 (++)
- 161 *Très indépendant pis en même temps euh... Finalement au centre euh... du cycle de la vie ?*
- 162 Ah... oui, en effet, mais c'est-à-dire que, (++) on serait pas là... c'est pas un souci quoi (rires) c'est peut-être  
163 plus de ce côté là (+) et ça me plaît j'avoue ce côté... sauvage et indépendant (*mhmh*) (rire) (*mhmh mhmh*)  
164 (++)
- 165 Équilibré, ça c'est important aussi (+) (*ce monde ?*) ouais. C'est peut-être le terme le plus... important,  
166 heureusement que je le rajoute (*mhmh mhmh*)
- 167 *Et tu le sens comme ça ?*
- 168 Ouais (+) (*mhmh*) ouais, c'est peut-être ce terme là, le plus important (*mhmh*).
- 169 *Pis alors, t'es content, en fait, justement de savoir que... (ouais) ce sol existe, équilibré, indépendant (mhmh).*  
170 *Pourquoi ?*
- 171 Euh... ben le fait que ce soit équilibré, évidemment, je pense que oui, la vie est un équilibre, hein (*mhmh*)  
172 et pis le fait qu'on a pas de ... d'emprise là-dessus (*mhmh*) enfin... euh... (+) (*non, pas sur celui-là, on va*  
173 *dire...*) en tout cas, voilà... (+) ouais j'suis content que y ait pas une hiérarchie, je sais pas quoi... une

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

174 supériorité euh... (*mhmh*) de l'être humain (*mhmh*) là-dessus quoi (*mhmh*). Ouais, simplement. Ca crisse  
175 encore... (rires)  
176 *Et pis euh... physiquement...*  
177 C'est chaud aussi, hein, à part ça ! Moi je sens que c'est chaud même si c'est pas chaud peut-être en  
178 température, je sais pas réellement, physiquement, scientifiquement je dis. Oui, c'est peut-être quand  
179 même plus chaud que ... (*y a beaucoup de vie, en fait, c'est ce serait presque euh... comme un... alors c'est*  
180 *pas... euh... comment aussi actif qu'un compost parce que le compost vraiment dégage la chaleur*) ouais (*là*  
181 *c'est hyper actif*) ouais ouais (*donc ça dégage aussi de la chaleur*) ouais, donc c'est de la vraie chaleur  
182 (*ouais*) c'est pas qu'une sensation (rire). J'ai froid !!! (rires)  
183 *J'me demandais justement physiquement, dans ce contact, comme ça au sol, bon y avait le... toucher comme tu*  
184 *disais (ouais) après aussi, le fait d'être comme ça, euh... près du sol... je vois que t'es voilà, tu pourrais presque*  
185 *mettre ta tête dedans... euh...* (*mhmh*) *t'as envie de le connaître, fin t'es content de le connaître ?*  
186 C'est ça, t'as tout dit ! (rires) j'ai plus rien à dire ! Non, non pis alors je, ouais, je l'ai pas dit avant, je l'ai  
187 pensé, je crois, enfin je l'ai pensé c'est sûr mais... je sais plus si je l'ai dit ou pas... (rire) je crois pas (+) c'est  
188 que... (+) j'y ai pensé plusieurs fois d'ailleurs aujourd'hui, ce matin, c'est qu'on vient de là. Alors j'sais pas  
189 pourquoi j'dis ça, fin j'sais pas euh... (*mhmh*) j'dis pas scientifiquement ou je sais pas quoi hein (*oui, oui,*  
190 *oui, oui*) mais... (*c'est quelque chose que tu ressens, c'est plutôt...*) c'est la vie quoi (*ouais*) pis nous on... on...  
191 on découle de ça, voilà (*ouais, ouais mhmh*) ouais (*ouais*) donc y a un lien ! C'est pas parce que c'est un  
192 monde à part fin, c'est un monde en soi, un p'tit monde là... qu'on qui qui est... se gère (*mhmh*) (rire) tout  
193 seul, qu'on n'est pas lié ! (*mhmh*) évidemment, oui, faut pas non plus séparer les choses (*mhmh*) et... et pis  
194 que... oui, je je j'ai le sentiment qu'on vient de là, ouais, (*mhmh*) (rire) Mais ça peut être euh... euh... et ben  
195 cet humus là, c'te terre, comme euh... la souche de mousse... comme euh... euh... le lit de la rivière, enfin  
196 ouais (*mhmh mhmh*), comme si la base est là, voilà (*ouais, le matériau de base un peu ?*) le matériau de  
197 base, il est là (*mhmh, mhmh oui*) ouais voilà et nous on découle de ça euh... (*mhmh*) enfin on est décollé,  
198 on est décollé de ça ? (*on a décollé de ça...*) on a décollé de ça... (*ou on est né en décollant de ça !*) (rires)  
199 Né de naître... par la suite, quoi... hein, on est arrivé bien après tout ça... (*ouais ouais ouais*) voilà... on... est  
200 euh... comment dire... euh... (*une petite euh... une petite virgule... ou un petit point...*) voilà (+). Mais que la  
201 base est là et toujours là au présent, hein, j'veux dire pas... (*mhmh*) comme si la base n'e-, fin (+) (*qu'on s'en*  
202 *était détaché ?*) ouais, c'est-à-dire que... euh... cette base-là, est la même qu'il y a... euh... cent millions  
203 d'années (*mhmh*) peut-être sous une autre forme mais ça reste la base (*mhmh*) voilà, c'est le sentiment  
204 que j'ai, hein, c'est peut-être euh... j'sais pas si c'est juste (*si ouais, mhmh*). Ouais, quand j'observais la  
205 souche, avant... j'me suis dit... Et bien... on vient de là, nous, au fait (rire) et je pensais dire ça à... [mon fils]...  
206 un de ces jours... (*mhmh*) en observant... alors c'était la souche mais ça pourrait être... justement, autre  
207 chose mais... Voilà ! Mais évidemment, plus c'est sauvage, plus on... on s'approche de la base (*mhmh*) j'ai  
208 l'impression (*mhmh*).

### 209 Le monde visuel

210 *Comment as-tu ressenti tes sens durant cette balade ?*

211 C'était très visuel, cette fois.

212 J'ai choisi d'observer les sapins. Différents sapins de différentes tailles, des petits qui font 30 cm de haut  
213 aux grands sapins. J'ai bien vu qu'ils étaient de la même famille (*mhmh*) parce que ils se ressemblent tous !  
214 (*mhmh*). Ces petits sapins sont un milieu de vie, j'ai regardé à la loupe et sur chaque petit sapin, il y avait  
215 une araignée avec sa toile... et des insectes, aussi ceux pris dans la toile... le monde végétal et le monde  
216 animal... (*mhmh*). On pourrait zoomer sur un petit sapin et... imaginer un grand, quoi (*mhmh*) ou  
217 l'imaginer grand (*mhmh*) que ça soit la couleur, même la mousse au départ du tronc (*mhmh*) quelque soit  
218 sa taille, en fait. Et puis, en bout de branches, il y a les épines plus claires, hein, vert clair, les nouvelles  
219 épines (*mhmh*) je suppose, hein (*mhmh*) et que... On soit avec un sapin de 30 centimètres ou 30 mètres,  
220 c'est les mêmes pousses, fin, en tout cas les mêmes couleurs donc euh... C'est assez sympa de voir ça  
221 (*mhmh*) dans le sens que c'est pas parce qu'on est vieux qu'on est foutu (rires).

222 *Ok super, qu'as-tu perçu au niveau des couleurs ? As-tu vu des différences entre les strates ?*

223 Euh... il y a beaucoup de vert, avec du brun aussi... Des verts différents, plus sombres en bas et translucides  
224 au sommet des arbres. Mais je trouve que tout ce vert n'est pas oppressant.

225 *Euh... Quand tu dis oppressant, tu penses aux forêts tropicales, par exemple ?*

226 Non alors, je pensais... par exemple à une pièce qui serait toute peinte en verte... C'est sûr... je, je  
227 trouverais ça oppressant. Tandis que dans la nature, là, il y a 70% de vert et j'aime bien, c'est harmonieux.  
228 En fait je me dis que tout ce qui est nature est harmonieux (*mhmh*)

229 *Et euh... comment t'as ressenti ce moment ?*

230 (++)

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

231 C'était une expérience agréable (*mhmh*). A travers ces sapins, du plus petit au plus grand, je perçois une  
232 évolution... (*mhmh*) une continuité plutôt (*mhmh*)... Et à travers cette continuité (*mhmh*) qui est  
233 intéressante, quoi, elle s'apparente un peu à la famille, en fait, aux histoires de famille  
234 *Et... Qu'est-ce que tu ressens par rapport à cette continuité ? Est-ce qu'on pourrait dire qu'elle est apaisante ?*  
235 Oui, cette continuité est apaisante, aussi rassurante... (*mhmh*) (+). La nature, elle est là, elle reste là (+)  
236 quoiqu'il arrive...  
237 *Mhmh, ouais parfait. Et puis euh... Comment tu t'es senti... dans ton corps, physiquement ?*  
238 Euh... je me suis senti bien, je me suis senti neutre...  
239 *Neutre en terme d'impact ?*  
240 Euh... non. C'était pas un souci ou c'était pas... pas comme si mon corps était là ou pas là (*ouais*), c'est pour  
241 ça que je dis neutre, hein. J'étais juste là... (*mhmh*) dans le moment présent (+) à observer. J'aurais pu ne  
242 pas avoir de corps, juste une paire d'yeux (rires)

### 243 Le monde des sons

244 *Alors t'as trouvé comment le... (bien !) ce moment, tranquille, couché (tranquille) ?*  
245 C'est vrai. C'est intéressant, ça a changé les yeux ouverts ou fermés, un petit peu.  
246 *D'accord, ouais*  
247 Aussi pis bon, tu... (++) au fait, c'est c'est un brouhaha ! (rire) mais positif, hein (*ouais, ouais ouais ouais*) .  
248 Mais c'est bien rempli, hein (++) . C'est étonnant, hein parce qu'on dit... le silence de la nature, le calme et  
249 tout ça, ce qui est vrai (++) mais c'est... un silence euh... euh... comment dire... (rire) (*bien rempli !*) bien  
250 rempli (rires) (++)  
251 *Ouais, finalement c'est peut-être pas le silence qui calme, hein ?*  
252 Peut-être pas, en effet. Parce que là, (++) bon les yeux fermés euh... les yeux fermés (silence) alors bon, y a  
253 le bruit de la rivière, hein, qui est un bruit continu et s'apparente au bruit blanc... hein (*mhmh*) c'est-à-dire  
254 toutes les s-, les fréquences mélangées pis... pis c'est très omni-directionnel. On devine que c'est par là à  
255 gauche mais... euh... c'est quand même euh... ça prend de l'ampleur, fin... On va dire c'est le fond (rire) (++)  
256 et très... régulier, hein (++) . Après, y a les oiseaux... (++) et là... on arrive à... (++) situer en tout cas la  
257 direction, c'est plus euh, uni-directionnel, bon y a les différents chants qui permettent aussi de différencier  
258 mais... Donc tout de suite on... on se peint un petit paysage ! Ah à droite, y a celui qui fait euh... tui tui tui tui  
259 et pis à gauche euh... (*rire*), celui qui fait vou, voui voui voui, (*rire*) mais... (rire) donc c'est assez sympa ! Et !  
260 T'as les insectes ! Parce que... ceux qui passent tout prêt de ton oreille... (rire) tu les entends, hein, Zzzzz  
261 bzzzz et y a plein, hein, si on regarde hein, y en a (++) et pis quand j'ai ouvert les yeux, (+) alors bon j'ai  
262 ouvert les yeux mais je regardais quand même un peu dans le... vague (*mhmh*), fin vague (*mhmh*), j'a-,  
263 j'étais couché donc je regardais plutôt la (*mhmh mhmh*) canopée (*mhmh*) (+) mais sans observer quelque  
264 chose de précis donc, je me concentrais quand même sur le son mais j'avais le regard euh... voilà... un peu  
265 dans le flou, comme ça (+) et ben, je percevais plus de sons alors que j'aurais cru le contraire (tu percevais  
266 plus de sons ?) moi, y a des oiseaux que j'avais pas entendu, c'était là-bas derrière et pis un autre mais  
267 alors assez loin... apparemment, ouais, ouais. Après j'ai refermé les yeux... dans la troisième partie là  
268 (*mhmh*) en fait, j'ai fait les deux (*mhmh*) et puis euh... ouais, pis c'était... un... (*ça s'est re-, t'as de nouveau eu*  
269 *la même chose...*) j'ai re-eu cette impression en tout cas (la même impression) j'avais juste (silence) ré-  
270 essayer pour voir si vraiment (*mhmh*) et c'était un peu la même impression (*mhmhmhm*) donc les yeux  
271 ouverts ou fermés dans le sens de concentré sur quelque chose de précis. Et ben... mes... oreilles ont  
272 entendu plus de choses (rire) comme quoi ! C'est très intéressant ! C'est pas forcément les yeux fermés où  
273 tu te concentres le plus, j'sais pas, en tout cas, là, euh... j'étais étonné (*mhmh*) (+ +). Bon après j'ai entendu  
274 une... une voiture ou une moto fin j'sais pas, par là-bas... C'était un peu gênant. Pis à un moment, j crois y a  
275 eu aussi un (+) un bruit dans le ciel (+) moins gênant mais... (+). Et ça c'était les yeux fermés par contre  
276 (rire) bon alors ça c'est un peu du hasard peut-être, je sais pas mais... (++)  
277 *Donc, t'as préféré presque le... moment avec les yeux ouverts ?*  
278 Oui ! Pour l'écoute, oui ! (*mhmh*) (++)  
279 *Pis t'as ce bruit de rivière euh... comme ça, omniprésent, le chant des oiseaux... Qu'est-ce... ça te procure chez*  
280 *comme euh... sensation plus intérieure ? Bon t'as dit que c'était agréable*  
281 Ouais (++) . Bon, moi j'aime assez les sons, hein, pis euh... en général (*mhmh*) ben la musique aussi, mais  
282 euh voilà (++) donc, j'aime bien écouté (*mhmh*) donc, déjà là... c'est c'est... (une activité) voilà,  
283 sympathique. (++) Mais c'est de l'activité, quand même (*mhmh*) (+) c'est-à-dire que si je me concentre, je  
284 dis bien si je me concentre sur les ... sons, c'est pas forcément reposant (ouais) fin, c'est une activité ! Je  
285 suis actif ! (*oui*) je fais rien de mes mains euh... (*ouais ouais ouais ouais*) de mes pieds mais... et pis voilà je  
286 décortique un peu... voilà ça me plaît mais c'est pas euh... si je, je voulais me... reposer ou... faire une sieste,  
287 m'endormir, ou je sais pas, faut qu'je... lâche... faut qu'je lâche l'analyse... (*mhmh*) on va dire, hein ? et la

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

288 concentration... voilà oui (*ouais*) exactement (*mhmh*). Et là, voilà bien sûr c'est possible de... partir et tout  
289 ça mais... (*mhmh*) voilà (*mhmh*) mais voilà, faut sortir de c'te concentration (*mhmh*).  
290 Après ben... (silence+) ouais, j'me suis concentré... sur les sons ben parce que c'était l'exercice, hein !  
291 J'aurais pu aussi ouais dire euh... bon ben je, j'écoute mais... je, je me lâche pis j'pars à gauche, à droite  
292 (t'aurais pu, ouais) euh.... (*mais je te remercie de t'être concentré sur les sons*) merci ! (rires). Voilà donc j'ai  
293 bien fait (*c'est plus riche, comme ça, c'est plus riche, ben oui, c'est sûr, ouais, ouais*)  
294 *Mais du coup euh... ouais, ouais ça veut dire que... mettons que tu te retrouves, que t'es ici euh... en nature,*  
295 *tout seul ou avec ta famille, tu décides de t'installer pour une petite sieste, là, euh... est-ce que t'as l'impression*  
296 *que t'entendras quand même le chant des oiseaux ?*  
297 Oui... oui mais ça sera... un accompagnement euh... (*voilà tu vas pas forcément te con-, c'est plutôt*) voilà (*la*  
298 *question d'écouter*) ouais, ouais.  
299 *Et c'était euh... pour toi le fait, ben justement de te concentrer sur ces différents sons de la nature, c'est*  
300 *quelque chose que t'as déjà fait ou c'était un peu... (oui...) nouveau de t'arrêter pis te dire j'écoute... les*  
301 *différents sons de la nature... (oui) donc c'était pas...*  
302 Une découverte en soi mais... non parce que, ouais je l'ai déjà..., fin, je pratique (*mhmh*). De temps en  
303 temps, hein. Le matin, j'adore écouter les oiseaux au réveil (*mhmh*) on les entend, hein, assez bien. Ouah  
304 des fois on a la porte, fin la fenêtre juste entre-ouverte, entre-baillée comme ça là, et là on les entend...  
305 mieux, donc c'est... Voilà quoi, j'aime bien ce... (*ce moment*) *mhmh (mhmh)*. Des fois, des fois, mais je  
306 cherche des fois à trouver d'autres sons (+) ou d'autres oiseaux ; j'imagine que si il y avait qu'un oiseau qui  
307 faisait toujours le même son, là ça deviendrait embêtant (+) ouais (+) (rires). Donc c'est la richesse qui fait  
308 que c'est... que c'est bon.  
309 *Mhmh ouais ça rejoint ce que tu disais tout à l'heure par rapport à cette harmonie de la nature, hein ?*  
310 (ouais) *que... voilà d'une manière naturelle (ouais) c'est harmonieux en fait (voilà).*  
311 (++)  
312 Mais que si on sépare un son, un tout seul, pf, (+) ça.... a plus d'harmonie, quoi (*mhmh*) alors c'est assez...  
313 par définition (rire) (*mhmh, ok*)  
314 *Est-ce que ce moment a fait écho à d'autres éléments de... à nouveau de souvenirs... ou de références... ou de...*  
315 *en plus de ceux que tu m'as déjà dit hein...*  
316 (+)  
317 Euh... peut-être un... mais alors c'est pas... euh... c'est une petite chose mais... j'ai... à un moment je me suis  
318 plongé dans la... (+) dans l'écoute de certains enregistrements que j'ai fait à l'époque où vraiment je me  
319 concentrais... sur la gauche, la droite... euh... ce qui se passait, alors c'était musical, hein (*mhmh mhmh*)  
320 euh.... les p'tites compositions (*mhmh*) ou des choses comme ça et euh... voilà, c'est des... c'est des bons  
321 souvenirs parce que... je j'aime bien ça quoi (*mhmh*) pour faire un mixage... (*ouais*) plus fin... (*ouais*) ou  
322 dire... non ça c'est trop fort.. ça c'est un peu moins haut... mais ça c'est parce que j'aime bien... j'aime bien le  
323 son (*mhmh*) et puis l'acoustique (*mhmh mhmh*) (+). D'ailleurs souvent quand j'arrive dans une pièèèèce...  
324 une habitation, hein, (+) et que... et que ça résonne trop... ou je sais pas ben, j, tout de suite, ça me... j'dis ah  
325 là, faudrait faire ça... (*ouais*) Mes nouveaux bureaux, presque la première chose que j'ai fait, c'est le plafond  
326 euh... un plafond acoustique qui absorbe euh... parce que ça... Résonnait un peu trop, quoi (*mhmh mhmh*)  
327 (+). Ca, dans la nature, y a pas besoin parce que (rire). Alors, ça dépend où t'es hein. Tu peux être dans un  
328 cirque rocheux pis là (ouais) ça fait des résonances (*mhmh*) mais c'est super, superbe (*mhmh*) de toute  
329 façon (*mhmh*) donc y a des différences bien sûr mais euh... ouais, c'est jamais gênant (*mhmh*) en tout cas,  
330 j'ai jamais ressenti ça (*mhmh*) alors que dans des pièces... moi je me suis, y a des... même des endroits  
331 comme les garderies, où ils ont aucun traitement dans les salles, mais c'est juste euh... la folie (rire) ou  
332 même dans des, dans des... mais même dans des... fin des endroits de travail, où tu peux pas être plus que  
333 trois personnes à parler même si... si... il est de l'autre côté de la salle quoi (+). Bon, moi je suis peut-être  
334 sensible aussi à ça (*ouais*) parce que... peut-être c'est important pour moi.

### 335 Le monde créatif

336 *Pour commencer euh... Alex, tu me... raconterais comment... ben tu t'y es pris en fait, dans le sens où...*  
337 *comment t'as choisi l'endroit... les matériaux... euh... voilà.*  
338 Ouais ! Alors euh... (+) alors moi, j, je travaille beaucoup... fin j'travaille beaucoup... euh... en tout cas dans  
339 ce genre de chose artistique mais peut-être dans la vie aussi, à l'instinct. C'est à dire euh... C'est pas  
340 forcément réfléchi... (*ouais*) pas, pas pas hyper réfléchi en tout cas (*ouais*) mais ça a commencé par la  
341 base... en effet. C'est à dire, l'endroit (*d'accord*) (+) alors en partant, je me suis dit, bon euh... j'ai envie de  
342 faire quelque chose avec les cailloux (*mhmh*) j'suis, j'suis pas mal minéral en fait (*mhmh mhmh*) (rire)  
343 même quand je me ballade en montagne (*ouais*) j'aime la forêt et tout hein, ça y a, y a... mais j'aime bien  
344 aussi être en dessus de 2000 (*ouais*) où c'est plus de la caillasse (*mhmh mhmh*) et je... c'est un univers que  
345 j'aime bien (*ouais*) voilà. Bon alors voilà, du coup rivière caillou (+) après bon, avec les cailloux euh... ouais

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

346 alors tu peux faire un barrage... (rire) tu peux faire... des cairns hein comme y en a pas mal déjà, en tout cas  
347 des cailloux qui se touchent... après, faut quand même qu'il y ait quelque chose... Donc, quand je suis  
348 arrivé, tout de suite, j'ai j'ai vu la plateforme, la base où il va y avoir, où ça sera posé (ouais) c'était là, sans  
349 avoir besoin de regarder ailleurs... c'était celui-là, un coup d'œil et voilà. (+) Après...  
350 *Pourquoi c'est celui-là en fait, tu, t'as dis que c'était à l'instinct...*  
351 Mais je vois ça comme si on choisissait un endroit pour faire une maison, hein (ouais) c'est à dire une, un  
352 endroit qui plaît (ouais) et où c'est possible (oui) aussi (rire), donc ça va quand même assez loin, fin loin...  
353 La base est importante encore une fois, voilà (oui). Après, le premier objet, le premier caillou donc du  
354 coup, ben il en fallait pas un tout petit pour pouvoir quand même euh... y mettre quelques éléments...  
355 (mhmh) et pis un qui ne soit pas que de pierre (mhmh !) c'est-à-dire tout lisse euh... (ouais ouais) propre  
356 euh... (ouais) fin voilà. Donc c'est pour ça que bon j'ai osé un petit peu l'arracher hein (l'impact reste... )  
357 c'est pour ça qu'il est... (mineur...) oui je pense, il est il est... moussu... (ouais) il a de la terre (mhmh) je l'ai  
358 pas nettoyé exprès hein (mhmh) parce que... je pense que plus jeune, je l'aurais pas fait comme ça. J'aurais  
359 pris une belle pierre ou bien j'aurais pris celle-là mais bien nettoyée propre machin, tout ça. On a quand  
360 même évolué avec l'âge (ouais) (rire) heureusement, fin heureusement je sais pas mais... (rire)  
361 aujourd'hui, ça me plaît comme ça en tout cas (mhmh). Donc voilà, c'est une belle pierre où y a de la vie  
362 euh... outre le minéral dessus, hein (mhmh) qui fait peut-être aussi un peu vieux, vieux c'est-à-dire ancien,  
363 (qui a vécu) qui a vécu, usager, fin ou euh.. ou euh... voilà, c'est la sagesse (ouais mhmh) c'est peut-être un  
364 peu bateau mais, je pense qu'il faut un, il faut de l'expérience pour..., ouais il faut quand même de l'âge de  
365 l'expérience et des aventures pour euh... pour euh... se faire son... son histoire et... sa sagesse et c'est... à  
366 mon avis une bonne base pour (mhmh) ensuite (+) pour ensuite y poser euh... alors un caillou  
367 complètement différent... pas aligné du tout alors bon y a le côté « faut que ça tienne » mais... mais même je  
368 voulais pas que ça soit super euh... (mhmh) super symétrique aussi (mhmh) dans le sens que au fait, c'est  
369 trois pierres, hein.. (oui) y a encore la troisième au dessus (mhmh) mais elles sont complètement différentes  
370 les unes des autres (mhmh complètement ouais) mais ensemble, elles forment euh... euh... cette chose  
371 (rire) (mhmh) et donc c'est ensemble qu'elles forment cette chose et... tout en étant différent, elles font  
372 partie d'un tout (mhmh) (+) donc les trois pierres sont un peu différentes... sont posées aussi d'une  
373 manière (+) équilibrée (+) sans être hyper rigides et symétriques, fin... le côté rigide dans la symétrie est  
374 un peu... embêtant, à mes yeux (mhmh) voilà, aussi (mhmh) et puis ensuite, y a la branche sèche euh.. qui a  
375 une forme juste extraordinaire, fin elle est... elle est... complètement tordue, fin elle a, elle est pas, elle a  
376 une forme et pis, même si j'enlève la pierre du dessus, elle tient (elle tient) hein ! (ah ouais ouais j'vois y a  
377 encore euh... ) ouais y a une p'tite branche (une p'tite branche...) qui passe dessous là (ouais) ce qui fait  
378 aussi peut-être que ça tient même sans le caillou peut-être (mhmh) voilà, pis ça fait un peu euh... comme  
379 des bras... ou... (mais oui) on peut imaginer... plein de choses hein (mhmh). D'ailleurs, (+) euh... on pourrait  
380 dire ça c'est le devant ça c'est l'arrière... ou euh... vice-versa... mais après chacun... euh... c'est libre,  
381 complètement libre, hein (mhmh mhmh) mais encore une fois, c'est pas... hyper réfléchi, hein (ouais) je je  
382 regarde, je prends, je mets (ouais) si ça paraît évident, je laisse, si euh... bof, voilà euh... on fera autre chose,  
383 voilà (ouais, ouais) et pis l'histoire d'avoir les les branches c'est que... y a aussi une question d'équilibre  
384 quand même donc, un espèce de symétrie par rapport (mhmh) vraiment, par rapport à l'équilibre (mhmh)  
385 (+) à gauche... et à droite là... ou avant arrière, j'sais pas... ou on peut aussi euh... découvrir les deux petites  
386 pierres (ouais...) qui tiennent (ouais...) qui ont leur place (mhmh). Elles sont toute petites hein mais...  
387 (mhmh) (+). Voilà ça ça peut faire penser un peu à une balance... (mhmh) ou a un espèce d'équilibre  
388 (mhmh) aussi hein encore une fois (mhmh). Et pis bon, y a des petites choses.. euh... le petit chapeau là,  
389 voilà... (mhmh) sur la toute petite branchette (mhmh). Les deux bras sont complètement différents hein,  
390 même si c'est la même branche... (mhmh) c'est intéressant... La pierre du haut, elle est... elle a une forme  
391 euh... elle est hyper plate, hein (oui) voire un peu con... cave (mhmh) et blanche sur un côté... plutôt grise  
392 d'un autre... Alors après... on peut s'imaginer... un visage... si on veut avec des bras... ç-... j'ai imaginé moi...  
393 mais c'est pas... (mhmh) du tout forcément ça. (+) On peut s'imaginer que l'avant c'est devant et pis  
394 qu'on..., une espèce de... de... révérence voilà (oui) et... on peut s'imaginer aussi plutôt l'inverse (avec ce  
395 mouvement comme ça...) avec les bras en l'air ! (un peu d'accueil, là...) Voilà... exactement, bienvenu (rire)  
396 (+) enfin ouais, voilà quoi. (+) J'avais mis un caillou, dessus encore hein, et je l'ai enlevé (+)  
397 *Il était pas à sa place...*  
398 Non, (rires) ben... (ouais) (++) Y a des choses qui... qui vont et des choses qui vont, qui vont pas fin voilà  
399 (mhmh) (+)  
400 *Et, est-ce que tu arrives à... exprimer en quoi euh... finalement ce... cette création elle est témoin de ton, ta*  
401 *relation à la nature ? Ton lien à la nature ?*  
402 (++)  
403 Bon, en tout cas, (+) fin, en tout cas, je sais si ça me plaît ou me correspond ou pas (mhmh oui) voilà. Voilà,  
404 si j'ai enlevé un caillou... ou j'ai mis l'autre un peu de travers... (mhmh) euh... si j'ai choisi le tout petit là...

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

405 (mhmh) euh... Mais je laisse faire un peu la nature (rire) (ouais, à travers toi) la nature à travers moi et j'dis  
406 ahh tiens, ça doit être celle-là alors je... lalala (mhmh) et... pis ça marche, quoi (ouais) donc c'est assez euh...  
407 (+) fin, j'fais confiance et... ça marche (ouais)  
408 *Est-ce que... moi ce que j'ai entendu dans ce que tu disais tout à l'heure, tu me dis si ça fait écho chez toi, c'est*  
409 *euh... ben justement t'a parlé de cette notion, alors il y a plusieurs choses hein, mais la dernière, t'a parlé de*  
410 *cette notion d'équilibre justement avec ces deux... ces deux bras... (oui) qui donne un peu ce sentiment, pis*  
411 *avec ces... cailloux que t'as pu placer euh... (alors je l'ai pensé quand j'ai euh... j'l'ai fait) ouais. Et ça ben ça*  
412 *me fait penser, il me semble que c'est revenu plusieurs fois aujourd'hui aussi pour toi (mhmh) c'est cette*  
413 *notion d'équilibre et d'harmonie de la nature (ouais) pis que j'entends aussi quand tu dis ben voilà, moi*  
414  *finalement je prends ces objets, je les place, ça va ou ça va pas (mhmh) quelque part euh... c'est la nature qui*  
415  *parle à travers moi euh... C'est en harmonie, en fait.*  
416 Ouais (est-ce que ça serait un peu le...) en tout cas, ça me plaît ! (rire)  
417 *Ca serait un peu là... peut-être le lien que... Ta représentation de ton lien à la nature, c'est aussi dans la*  
418 *manière de... (ouais) ben de réaliser le... l'installation finalement.*  
419 Ouais, ouais, exactement (+) ouais  
420 *Pis y a une autre chose, symboliquement là dont t'as parlé aussi, c'est cette pierre euh... ben cette sorte de*  
421 *sagesse minérale et organique là*  
422 La première, ouais (ouais) la pierre de base  
423 *Ouais, la pierre de base, donc elle parle de quelle sagesse ?*  
424 (++)  
425 Alors là, euh... pour le coup... euh... c'est plus euh..... humain, fin... l'évolution de l'être humain, hein. Et pis  
426 je pense que voilà, on... avec l'histoire... et puis euh... et puis encore une fois, les expériences de vie, on... on  
427 acquiert une sagesse ou... fin, voilà on dit ça sagesse hein... (+) fin, une vision (rire) et c'est ce que je  
428 ressens moi aussi en prenant de l'âge (rire) une vision euh... équilibrée encore une fois (mhmh) on revient  
429 à ce terme (mhmh) mais euh... en prenant les erreurs du passé ou les expériences qu'on... fait même euh...  
430 hier hein euh... En se disant « ah ouais bon ça ok... ça ok... ça pas ok... » et puis on joue avec tout ça pour  
431 euh... (mhmh) pour trouver la, en fait c't'harmonie quoi (mhmh) et, j'ai l'impression (+) que c'est en  
432 expérimentant, en faisant qu'on y arrive (mhmh) donc, y faut du temps (donc y faut du temps) voilà (ouais)  
433 *Et ce temps (pour l'être humain) ouais mhmh.*  
434 Donc voilà, c'te vieille pierre (rire) fin en tout cas le symbole, hein (mhmh) c'est qu'elle, elle a vécu, elle a  
435 réfléchi et... elle a compris pas mal de choses et puis c'est une bonne base pour la suite (mhmh ouais)  
436 (silence)  
437 *Donc est-ce qu'on pourrait dire que... finalement avec ce temps, qui est peut-être pas euh... le même à l'échelle*  
438 *de... ben de la nature (mhmh) et puis à l'échelle d'une vie humaine finalement, est-ce qu'il y a cette forme de*  
439 *sagesse qu'on peut aussi puiser dans la nature pour euh... qui même si elle change hein, parce que voilà cette*  
440 *rivière a pas toujours été comme ça et (ah oui ben c'est...) mais c'est quelque chose qui était avant nous... qui*  
441 *est après nous...*  
442 Ben lié ça, ça c'est sûr que c'est lié à la nature et puis (+) euh... parce qu'elle est déjà, elle, euh... en équilibre  
443 (mhmh) ah moi je... on peut pas bosser sans elle (rire) (mhmh) bosser ou a, avancer (mhmh) disons  
444 (mhmh) (+) Peut-être qu'on... ouais, peut-être qu'on trouve les réponses ou disons euh... oui alors ça paraît  
445 un peu abstrait comme ça hein, (+) mais... pas tant que ça. Fin... euh... (rire) on peut trouver des réponses,  
446 ouais (mhmh à des questionnement ?) euh... ben au fait que... si c'te rivière euh... aujourd'hui elle passe là, et  
447 ben euh... (+) ouais alors là, y a le côté un peu euh... euh... (+) (ingénieur ?) non, non euh... et pas fataliste du  
448 tout hein mais c'est pas loin... fin euh... si ça doit se passer, ça doit se passer (mhmh). Si c'te rivière elle  
449 passe là maintenant c'est qu'elle doit passer là fin elle (mhmh) passe là (mhmh mhmh). Elle a ses raisons,  
450 propres (ouais, ouais) de passer là. (+) euh... et puis et puis moi j'ai l'impression de reprendre ça et pis ces  
451 si je ressens que c'est bon... c'est que c'est bon (d'accord ouais) mais après c'est... tout un... peut-être une,  
452 un circuit avec le passé, tout ça qui fait que... on arrive à se dire « ah ouais, là je le sens bien » (ouais) c'est  
453 que c'est ça qui faut faire (ouais) ou qu'il faut être (ouais)  
454 *Comme ça des sortes de... d'évidence, tout d'un coup ... euh... ?*  
455 Ouais (+) ouais (mhmh)  
456 (++) (mhmh)  
457 (++) ben c'est un peu un... (+) un...ensemble fin, ou un amalgame de d'équilibre, de cohérence... (+) que on  
458 peut apprendre (rire) (mhmh) à travers la nature (mhmh) (++) après ça peut être aussi euh... ça peut être  
459 dur, hein, c'est pas forcément youp la boum euh... c'est sûr.  
460 *La nature ?*  
461 Ben oui, si euh... un arbre il meurt parce que... euh... ceux d'à côté ils ont pris tout le soleil, euh... c'est un  
462 peu radical mais... mais c'est comme ça !

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Alex

463 *Pis, si tu devais me donner comme ça, trois euh... trois émotions qui correspondent ben, à ce moment là, de...*  
464 *pendant que tu as... fait ta création, maintenant en discutant*  
465 Par rapport à ça ? (*ouais*) Par rapport à cette création ? (*oui par rapport à ce moment*) Par rapport à ce  
466 moment ?  
467 Euh... super (rire) (*ouais*) c'était un bon moment, dans le sens que, t'as un petit côté créatif, quand même  
468 (*mhmh*) hein, euh... mais qui est lié à des... choses qui sont importantes pour toi (+) euh... comme euh...  
469 voilà, encore une fois la sagesse, l'équilibre, le fait qu'on peut être différent mais ensemble... Voilà... euh...  
470 voilà, toutes ces choses là pis bon c'est un super moment, tranquille (*mhmh*) (+) en... en nature, en plus  
471 (*mhmh*)  
472 *Donc, super...*  
473 (++)  
474 *Tranquillité, t'as dit* (*ouais*)  
475 Et simple... oui (*simple*) c'est peut-être un mot, aussi (*sentiment de simplicité*) on pourrait faire un truc  
476 compliqué... j'sais pas quoi j'sais pas quoi mais... euh... D'ailleurs la pierre de trop, elle était de trop parce  
477 que c'était trop compliqué du coup, fin (*mhmh*) ça, euh, donc (+) c'est mieux des fois d'enlever que de  
478 rajouter, je sais pas (*mhmh*) mais ouais, un côté simple (*mhmh*) facile aussi  
479 *Simple et facile, ouais. Tu te sens comment justement quand c'est simple* (ben c'est à dire que...) *et facile ?*  
480 Ah ben c'est, c'est... génial (rire)  
481 *Tu te sens « génial », tu te sens tranquille* (*ouais*).  
482 Bien (*bien*), si tu veux (*ouais, ouais*) juste bien (*juste bien ouais*)  
483 Peut-être aussi parce que... parce que c'est court, hein, entre guillemets (*mhmh*) (+) mais faut que ça soit  
484 court à mon, je pense, fin pour ce genre de... de moment hein de création comme euh... tu dis (+). Si c'était  
485 euh... sur euh j'sais pas... (*mhmh*) trois heures... (*ouais*) bon ben faudrait essayer, note hein, va savoir  
486 (*ouais, ouais*) pourquoi pas ? (*ouais*) mais j'ai l'impression... que le fait que... ça soit... rapide, aussi (*mhmh*)  
487 avec peut-être moins de réflexion que si euh... (*mhmh*) t'as plus de temps, c'est bien aussi (*mhmh*). Ca va  
488 avec le simple, le facile euh... (*mhmh*) euh... ouais  
489 *Est-ce qu'il y a encore d'autres choses symboliques qui te viennent comme ça ?*  
490 Non, je crois que c'est... J'aime bien le côté un peu difforme aussi (*mhmh*) (+)  
491 *Pourquoi t'aime bien le côté un peu difforme ?*  
492 Peut-être c'est aussi lié au... au fait qu'on est pas obligé d'être tous pareils euh... (*ouais*) 1 mètre 75, fin j'dis  
493 n'importe quoi (*ouais ouais ouais*) 72 kg... et une tête bien ronde... (rire) alors que celle-la elle est vraiment  
494 plate hein (rire) (*ouais*) (rises) on dirait plus un crapaud que... Ca pourrait être un crapaud d'ailleurs  
495 (*mhmh*) euh... ouais, (+) (*ouais*) on revient un petit peu sur le fait que voilà, la différence est une bonne  
496 chose (*tu la vois comme une qua... ouais, une bonne chose*) voilà (*mhmh*).  
497 *Et puis est-ce que ça te renvoie... euh... ça fait écho à d'autres euh... bon là, t'as déjà dit beaucoup de choses*  
498 *hein, mais à d'autres moments... ou souvenirs ou... histoire ou... musique... ou...*  
499 Pas sur le moment (*ouais*) sur le moment j'étais complètement... (*là-dedans*) ouais là dedans, un peu  
500 comme les autres exercices (*pis maintenant ?*) maintenant euh... le fait d'être là euh... j'ai... on a fait pas mal  
501 de balades, petits (+) de marche hein souvent le... fin y avait souvent une rivière (*mh*) dans l'histoire hein.  
502 On s'arrêtait souvent près de la rivière mais je parle euh... avant dix ans hein d'âge quoi (*ouais ouais*). Et  
503 pis on faisait souvent des barrages euh... on s'amusait beaucoup avec les cailloux et la rivière quoi (+) et  
504 pis dans l'eau froide mais enfin euh... contents (rises) (*ouais*). Oui, ce souvenir là il revient parce que voilà  
505 c'est l'endroit (*mhmh*) les circonstances qui font que tu y penses (*mhmh*). Et pis petit de faire un barrage !  
506 C'est un truc de fou quoi alors que c'est tout con hein, c'est des pierres que t'amoncelle sur un... bras de  
507 rivière fin, petit bras d'eau... voilà quoi. Ou alors de créer un passage pour aller de l'autre côté ou... comme  
508 ça naturellement.

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

Alma

### 1 Balade à l'aveugle

2 (En détachant le foulard des yeux dit : « C'est comme une sieste ») (+++)

3 *Tu disais alors qu'avec les yeux bandés c'était...*

4 Comme une sieste, t'es (++) t'es pas dans le sommeil (+++) mais t'es plus euh (+++) comment dire (+++) c'est comme vraiment comme si on se repose, on se recharge mais sans être dans le sommeil. C'est presque être comme dans un rêve... ou euh... (++)). Alors oui j'avais des élaborations très simple du style : « Ah ! tiens ça c'est, c'est long, c'est cannelé par exemple les (++) là, les herbes, les tiges assez rigides cannelées, il y avait quatre côtés vraiment cannelés, et au bout cet épi, un épi tout doux ça m' faisait penser à un épi de blé pas mûr mais sans les... (++)). Sans les, sans les longue barbes. Et Je me disais : « tiens à quoi ça peut ressembler ? » ça doit être... une fleur, c'est en bouton, c'est en bourgeon. Je me demandais à quoi ça pouvait ressembler, puis si y en avait une, ou deux ou trois mais j'avais aucune, aucune- (+++) c'était, c'était... je me sentais tellement absorbée dans la... Dans le...(++) le toucher sans la vue, juste dans la sensation vraiment vraiment sans la vue de quoi que ce soit (++)). Juste en ressentant les textures, même les odeurs qu'il n'y avait aucune pensée élaborée qui me, qui me, qui, qui... remontait dans mon esprit. Comme une sieste, vraiment comme une sieste mais sans images euh...

16 *Les pensées élaborées qu'est c' que tu entends par pensée élaborée c'est... les images c'est ça ?*

17 Non. Pour moi ce que je dis...les pensées élaborées c'est souvent c'est, c'est justement ces pensées qui, qui fatiguent du style qui suis-je ? Où vais-je ? (*d'accord*) et qui, et qui, qui alourdissent. Alors que là, c'était absolument pas (+) il n'y en avait strictement aucune. Ça reliait euh... juste au niveau du sens du toucher comme s' y avait que ça qui existait et rien d'autre.

21 *Tu parlais d'images tout à l'heure*

22 Dans... je parlais d'images ? (*ouais, tu disais en touchant (est-ce qu'il y a des images qui sont venus en non ?)*) Non, il n'y avait pas d'images, je me posais la question à quoi pouvait ressembler la, plutôt ce bourgeon en fleur juste parce que je sentais que c'était un bourgeon et j' me posais la question de quelle couleur, de quelle couleur la fleur pourrait être par exemple. Après c'est les odeurs qui me... j'étais surprise au fond de la, y'a aucune odeur forte qui m'est apparu c'est que des, des parfums extrêmement fins, délicats que j' peux pas forcément rattacher même à un végétal. A un moment en touchant les roseaux là, j' les ai senti, et puis je me disais : « tiens ça sent presque, c'est presque comme si ça sentait rien », c'est pas qu'ça sentait rien mais ça sentait pas la fraise des bois. Par exemple en touchant le sol j' me disais ben tiens je vais peut-être tomber sur une odeur de, de pipi d'chien ou de fraise des bois ou de pipi de renard c'est égal ou de merde mais enfin une odeur forte (rire) puis au fait y avait aucune euh... (rire) y avait aucune odeur forte. L'odeur la plus forte que j'ai ressentie, j' pense que c'était cet arbre là. Je sais pas, je sais pas si c'est cet arbre là que tu m'as fait toucher j'crois ? (*alors j' t'en ai fait toucher plusieurs, ça c'est le premier*). Voilà le premier (*hum, hum*), l'odeur la plus forte que j'ai ressentie qui était une odeur un peu épicée, je saurais pas dire quelle épice mais quand je dis qu'elle est Forte, elle était extrêmement faible (*hum, hum*). Mais j'ai pas (+++) j'ai pas (+++) j'ai pas senti, bon c'est sec aussi comme le, le le, le sous-bois par exemple il peut vraiment avoir des odeurs de champignons comme ça ou de... putréfaction des, (+) j'ai pas senti, c'était très doux. Après je sentais les, je trouvais que c'était aussi d'une grande douceur parce que le plus agressif entre guillemets sous les pieds c'était les coquilles de frêne et encore c'est doux ça se plante pas, c'est euh, c'est un piquant extrêmement doux (++) Et puis aussi euh... j' sentais qu'on descendait vers... l'eau (+) mais alors ce qui m'a frappé c'est que comme... c'est mes mains, comme j'étais à quatre pattes, c'est mes mains qui étaient d'abord au sol, je ressentais la température mais en fait, avant de touche l'eau, les cailloux qui sont juste au bord de l'eau ont quasi la même température, il sont très frais, très très très frais. Mais ça vient tout progressivement en fait, cette fraîcheur. C'est des choses auxquelles quand j'suis vraiment debout j'y fais pas nécessairement attention. Oui j'arrive à dire c'est chaud c'est froid mais, mais là c'est arrivé vraiment tout, tout en douceur de nouveau c'était extrêmement doux (*tu t'es mis à quatre pattes hein ?*) ouais (*hum, hum*). Et euh..., j'disais c'est extrêmement reposant comme, c'est vraiment comme faire une sieste, j' me sens je me sens totalement euh, comme rechargée sans la torpeur du sommeil.

50 *Par rapport à ton corps, comment est-ce que tu l'as senti ? Est-ce que tu en étais consciente, comment ça s'est passé par rapport au corps ?*

52 J'y ai pas euh... j'y ai pas prêté une grande, grande, attention. Et j'ai constaté que je, par contre que je, pas que je retenais mon souffle mais que j'expirai pas totalement (*hum, hum*) j'ai eu des expirations euh...(++) plus profondes en embrassant les arbres, sinon j' me rendais compte que j'expirais pas totalement. Le, le corps (++) j'me sentais... ah oui ! j' me suis fait une réflexion c'est que souvent quand on a les yeux bandés on peut avoir des pertes d'équilibre (*hum, hum*) et là, bon c'est peut-être aussi parce que tu me tenais la main légèrement hein mais j'ai pas, j'ai pas eu de perte d'équilibre.

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

58 *Et puis un moment donné justement tu t'es mis à quatre pattes, est-ce qu'il y a d'autres sensations qui sont*  
59 *arrivées à ce moment-là pour toi ou ?*

60 (++) euh... C'est arrivé un peu comme ça, j'ai pas vraiment, j'ai pas vraiment réfléchi, j' me suis pas dit je  
61 vais m'mettre à quatre pattes (*hum, hum*) mais c'est arrivé un peu comme ça.

62 *En terme d'émotion bon là tu as déjà décrit certaines émotions, est-ce qu'il y en a d'autres qui ont émergé (++)*  
63 *Ou qui émergent même maintenant en repensant à ce moment que tu viens de vivre ?*

64 Quand... (+++) j'ai pris, quand même quand j'ai pris l'arbre, le premier arbre dans, dans les bras. Là, ça m'a  
65 émue (se râcle la gorge) (*hum, hum*) (+++), (+++) ouais (+++) (+++) mais non autrement j'étais  
66 relativement, vraiment plutôt calme en fait pas de (+++) j'étais plus... euh, comme dans un état de (++) ça  
67 me vient pas autrement hein, dans un état de sieste (*hum, hum*) ou en fait c'est comme si le monde  
68 environnant (++) disparaît parce qu'on se sent complètement dedans(++)

69 *Le monde environnant disparaître parce que tu es dedans ?* (Voilà) (+++)

70 *Pourtant (+) on était justement... (ouais) là l'idée c'était de toucher*

71 Ouais, mais je me sentais pas euh... euh, premièrement j' me sentais pas étrangère, j'me sentais dans c-  
72 maintenant si je regarde tout ce vert (++) maintenant en ouvrant les yeux et en regardant tout ce vert, je  
73 vois le vert et j'me Vois. Avec les, avec les yeux bandés et par le toucher, j'avais pas cette, cette... ces deux...  
74 entités (++) Il en restait plus qu'une (+++) Voilà.

75 *Si tu devais mettre une émotion ou un mot ? (sur l'expérience) sur c' que tu viens de dire là,*  
76 *sur le fait que les yeux bandés il n'y avait pas deux entités.*

77 J' pense à l'unisson, j' me sentais à l'unisson, Voilà, à l'unisson (+++)

78 *Est-ce que le type d'émotions, de sensations que tu as vécues, elles étaient plutôt en terme d'agréables*  
79 *(agréables) désagréables ?* (Non, agréables)

80 *Plutôt confuses, familières, nouvelles ?*

81 Alors je dirais que par rapport, qu'au niveau, par rapport au toucher... y a, y a a... ça m' faisait penser aux  
82 tissus, tu vois comme quand j' maniais les tissus, les textures différentes, la souplesse, bon y a beaucoup de  
83 souplesse dans, ben dans les feuilles, les tiges, c'est, c'est souple. Après la rigidité elle vient plus des  
84 écorces ou des bois morts mais autrement même les cailloux, en fait on peut, là, les cailloux de la plage ils  
85 sont mobiles, ils sont... il sont tout en rondeur... non c'était vraiment euh, c'était vraiment agréable j'ai senti  
86 beaucoup de douceur, vraiment comme du, certaines feuilles là, la grande feuille, les deux grandes feuilles  
87 qu'y ensembles juste là à gauche du chemin. Elles sont très, elles sont très, extrêmement Douuuces, comme  
88 c'est duveteux comme ça hein, c'est vraiment duveteux. J'ai ressenti aucun... bon tu m'as pas fait toucher  
89 des orties mais (rires) (*j'pourrais il y en a beaucoup mais...*) (rires, rires) mais y avait rien, rien qui agressait  
90 strictement rien d'agressif (*hum, hum*) et ça j'ai trouvé très, extrêmement agréable. Ça donne confiance en  
91 fait (*hum, hum*)

92 *Est-ce que dans ces différents moments il y en a un, qui était émotionnellement un peu plus intense que les*  
93 *autres (++) ou pas ?*

94 Oui, Vraiment, euh, Si, euh... (+) quand on embrasse un arbre (rire), enfin quand on enLace un arbre, parce  
95 que ça fait penser aux corps aussi. De, de prendre un arbre comme ça dans, dans ses bras. En plus ils, ils  
96 avaient les dimensions quand même assez proche d'un, d'un être humain... et il y a cette, on ressent cette,  
97 ben il y a cette verticalité... cet ancrage (++) Ouais, c'est, c'est, pour moi ça a été le plus émouvant ça,  
98 d'enlacer, d'enlacer un arbre, c'est comme un peu enlacer une personne (*hum, hum*). Mais d'ailleurs, j'ai, j'ai  
99 pas euh... j' me suis fait aussi la réflexion en enlaçant l'arbre j'ai pas enlacé de tout le corps (+) j' l'ai enlacé  
100 des bras et du haut du corps mais ça c'est arrêté euh, je veux dire le contact avec l'arbre il s'est arrêté euh...  
101 j'ai pas posé mon ventre par exemple contre l'arbre (*avec le 2<sup>ème</sup> non plus ?*). Non j'ai posé ma tête (*hum,*  
102 *hum*)

103 *Et ça tu le rattache à quoi (++) , cette précision là en fait ?*

104 Ouais, j' pense que c'est presque une, une, une (++) peut-être une euh... un manque de confiance de  
105 l'intimité (++) ou peut être une pudeur. Une pudeur peut être, une pudeur liée à l'intimité ouais

106 *Une pudeur envers, envers l'arbre, envers moi, envers, dans ce contexte là c'était envers quoi ?*

107 Ah, j' pense euh, j'pense envers moi et envers l'arbre et si j' fais une forme de transfert envers l'arbre (rire)  
108 alors envers l'arbre (rires, rires, rires). Mais maintenant que j' le vois avec les yeux ça prend une autre  
109 forme (*ouais*) mais par contre sans le voir !... du coup ben l'imaginaire j' pense, il est beaucoup plus libre  
110 aussi et donc par le geste d'enlacement qui est le... réconfort aussi mais qui est aussi le... l'abandon de soi.  
111 Ouais le réconfort, l'abandon (+) de soi, ouais l'a-, l'affection, c'est relié où le geste en fait, est relié à tout  
112 ça, le, le... Sans la vue, sans voir que c'est un arbre, en fait y'a plus comment dire (+) y'a plus la barrière de,

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

113 de l'objet en fait le, le support peut dans, dans l'imaginaire en fait correspondre à quelque chose de très  
114 différent.

115 *Et là tu dis, en le regardant maintenant il est finalement, il est différent*

116 Ouais. Il est différent parc' que euh... j' vois qu' c'est un arbre (rires)

117 *Et avant tu voyais quoi ?*

118 Avant, j' savais que c'est un arbre mais j' le voyais pas alors ça pouvait... enfin c'est parce que tu poses la  
119 question, c'est par la réflexion que je me dis, tiens je me suis pas complètement rapprochée, alors que je  
120 savais que c'était un arbre(++) mais c'était moins évident sans la vision

121 *Et là, à ce moment là tu n'as pas eu d'images non plus qui, qui sont venues à toi ?*

122 Alors j'ai pensé à l'enlacement d'une personne. Pas d'une situation particulière mais c'est plutôt dans le  
123 geste, j' me suis dit tiens, j'enlace, j' m'abandonne... auprès d'un arbre mais j' le prends aussi dans mes bras,  
124 c'est pas uniquement j' m'abandonne mais je le prends aussi dans mes bras (++) Mais j' pourrais dire alors  
125 à ce moment-là quand tu poses la question comme ça, que peut-être que je, que je... que quand même un  
126 arbre en tout cas de cette taille, de cette densité va plutôt me faire penser à...à un être masculin. Alors peut-  
127 être plus à l'image... plus du...du père, du protecteur du... ou... du compagnon parce que je ne me sentais pas  
128 non plus je me sentais absolument pas non plus euh... (++) comme une petite fille qui se met sous la  
129 protection de, de l'arbre (*Mais plutôt masculin que féminin*) mais je dirais plutôt masculin.

130 *Est-ce qu'en termes de., puisque tu parles de ça, en terme de masculin féminin il y a d'autres éléments*  
131 *auxquelles tu pourrais rattacher justement le genre, dans ce que tu as touché ?*

132 Ah oui là heu... le duvet, heu... c'est, c'est la peau (parle plus doucement) euh des p'tits, des bébés. C'est  
133 tellement... c'est doux, c'est TEnndre (*là c'est plutôt en terme de bébé pas de masculin ou féminin*) Non  
134 (+++) Même y a eu des textures quand on prend des bébés ils sont, ils sont, ils sont un peu tout mou comme  
135 ça (rire) j' sais pas comment dire... c'est un peu comme du beurre qui a pas complètement fondu hein (rire).  
136 Et, et puis ouais y a eu des textures qui m'on fait penser à ça. Après j'ai beaucoup aimé en fait la tige  
137 cannellée, je trouvais qui avait une... (++) extrêmement fine mais une tonicité euh... il faut que j' la regarde  
138 d'ailleurs, voir à quoi ça ressemble. Très tonique et le côté cannellé ça donnait ces angles, j'avais  
139 l'impression que ça faisait un peu, comme un peu des creux, enfin, qu'il y avait, un angle, un creux, un angle  
140 un creux, j'crois qu'y en a quatre.... Et euh... j'ai bien aimé c'était assez agréable, ça, ça m' faisait un peu  
141 penser, je sais pas pourquoi mais, ça m' faisait penser, pas a une aiguille à tricoter parce que c'est rond,  
142 mais en fait les aiguilles à cuir voilà, quand tu utilises des aiguilles pour travailler le cuir je retrouvais je  
143 pense ce toucher.

144 *Est-ce que bon tu m'as dit qu'au niveau de, des sens c'est surtout le toucher l'olfaction de manière très, très*  
145 *douce hein, très délicate euh* (y a eu le repos de la pensée, vraiment) *le repos de la pensée* (hein, hein). *Sinon*  
146 *au niveau des autres sens comme l'ouïe ou comme ça*

147 J'étais beaucoup moins absorbée, j' pense que c'était dedans parce que j'entends maintenant les oiseaux,  
148 euh mais c'était complètement dedans par contre j'ai aucun souvenir, ben j'ai aucun là...(+) j'essaie de me  
149 remémorer (++) j'ai aucun souvenir du trafic, j'ai pas entendu (*hum, hum*) mais j' pourrai pas dire si j'ai  
150 entendu un merle enfin dans les sons d'oiseaux (*hum, hum*) quel euh... quel... là par exemple j'entends (++)  
151 j'entends un merle que je reconnais, je ne les reconnais pas tous mais s' il y avait eu par exemple la buse, j'  
152 crois que j'l'aurais pas entendue. En tout cas j' n'ai pas entendue je ne peux pas dire que ça ressort (*ouais,*  
153 *ouais*) c'était pas, c'était pas du tout un monde du silence mais je pense que...comment dire (++) j' pourrais  
154 dire que...(++) y avait comme un grand, vraiment un grand calme (*hum, hum*) je sais qui avait... j' sais  
155 qu'c'était pas du tout silencieux mais c'était calme (++)

156 *Et puis sinon en terme de, de références, est-ce que ce moment t'a fait référence à un autre moment vécu peut-*  
157 *être un compte quelque chose de culturel, à des* (OUI)

158 Oui, j'ai pensé aux aveugles, ouais j'ai pensé aux personnes aveugles. D'ailleurs quand, quand t'as mis le  
159 foulard j' voyais vraiment rien hein, parce quand on est gamin on peut tricher hein (*rires, rires, rires*). Mais,  
160 non, non, là je ne voyais rien du tout. Par contre j' voyais les ombres, pas les ombres mais la, la... quand on  
161 est passé de l'ombre au soleil (*la luminosité*) la luminosité ouais, et je me suis posé la question je me suis dit  
162 mais tiens est-ce que les aveugles euh... ont la perception de la luminosité? Parce que pour moi les  
163 aveugles c'est le noir. Le noir, noir, noir, c'est-à-dire c'est à dire c'est le bandeau plus une, une, une  
164 chambre sans fenêtre, enfin c'est une chambre sans fenêtre, tu vois le noir absolu. Je vais vécu le noir  
165 absolu dans une cheminée de volcan aux Açores. On est rentré tu sais quand les volcans euh elle peut faire

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

166 des couloirs et tu entres et on a pu visiter ça s'appelle une cheminée, Y avait des grands en fait des  
167 chambres et là, tu éteins la lampe frontale (++) c'est le noir....ABSOLU et à part de temps en temps une  
168 gouttelette d'une stalactite c'est le, c'est le silence absolu et le noir absolu, c'est très dense. Donc le noir,  
169 noir, noir absolu. Mais là non, là y a cette luminosité donc je me suis posé la question si, si les aveugles ont la  
170 perception de la luminosité. Ça change quand même, on se sent pas complètement aveugle avec la  
171 luminosité, on ne voit pas les formes (+) on voit pas les couleurs (+) mais l'intensité lumineuse amène  
172 un...un... du mouvement en fait (++)  
173 *Ok, d'autres références, des contes, films, rêves ?*  
174 Non (*merci*)

### 175 Le monde du sol

176 *Et puis là au niveau des sens tu arrives à... à dire celui ou ceux qui sont sollicités avec le, durant cette activité ?*  
177 Ben de nouveau quand même le toucher quoiqu' là beaucoup plus, le, le comme l'humus a une... un parfum  
178 hein ? Enfin que moi personnellement j'aime bien (++) c'est très organique comme parfum, des  
179 champignons (+) de la, de la décomposition végétale. Ça n'a rien à voir avec la décomposition animale  
180 d'ailleurs hein, parce qu'alors ça, ça pue hein ! C'est marrant parce que cette décomposition végétale ça pue  
181 fin, j' trouve pas que ça (++) non, personnellement j' trouve pas qu'ça sent mauvais. Même quand c'est très,  
182 très champignonneux (*là tu sen quoi ?*) Un truc qui sent différemment (*ça doit être un petit gland....ça sent*  
183 *assez fort*) une petite noix, c'est peut être les frênes... parc' qu'y en avait, y en avait pas mal qui étaient pas  
184 ouverts mais qui se décomposent. J' pense que c'est ça, ça a presque une odeur musquée là (me fait sentir)  
185 (*Ça m'évoque un peu le fromage moi rire*) ouais, c'est vrai (+) (*Qui pue*) (rires, rires, rires) comme c'est une  
186 graine, c'est le gras qui pue, c'est la décomposition du gras qui pue (rire) ouais, quoi que ça change attends  
187 (++) Quoi que humm..., j' crois qu'on reste encore dans l'fromage (*une p'tite tomme*) (rires, rires). A force de  
188 gratter, on va quand même tomber sur c'te trUffe ! (rires, rires) (*on est surpris hein quand même de tomber*  
189 *sur une fromagerie en grattant dans la forêt !*) (rires) ben, non pas forcément, le fromage c'est le  
190 champignons aussi (*oui, c'est vrai, ça a tout son sens*) mais si on pouvait tomber sur la truffe pour ce soir sur  
191 l'œuf à la coque (rires)ce serait pas mal aussi.  
192 *Tu disais qu'au niveau des sens ?*  
193 Oui, Ouais ben, j'trouvais, l'odorat, le toucher (+++) là du coup, les, les, la musique des oiseaux est plus  
194 présente aussi (*pluS ?*) Ouai, plus parce que comment dire... j'pense avec les yeux bandés on est (++) en fait  
195 (++) par l'élimination d'un des sens c'est-à-dire la vue...(++) j' pense que j'étais plus absorbée par le toucher  
196 (++) alors que là il y a la vue, il y a le toucher y'a l'odorat, y a, y a... tout, tout le, ben... les couleurs,  
197 l'ambiance environnante et les oiseaux du coup sont plus présents. Les sons deviennent plus présents, je  
198 trouve. Si non, là, j'aime bien sentir aussi et la la, terre c'est d'abord frais, ça se réchauffe, c'est doux  
199 hein... de nouveau hein ? C'est pas du tout dégoûtant, les gens ils disent : « Touche pas berck, c'est  
200 dégoûtant ! »(fait une voix grognante) c'est pas du tout dégoûtant, c'est pas gluant, c'est humide mais sec.  
201 *Je te propose là je vois que tu fais ce geste là, si tu penses avoir fini, de remettre, de remettre un peu les couches*  
202 (ouais, pour pas déranger euh) *et installer tout ça* (ouais)  
203 Là, c'est des mycélium (*ouais*) (remise de la litière) Une feuille de l'année dernière  
204 *Donc au niveau du toucher tu disais, c'est pas dégoûtant*  
205 Non, c'est doux (*hum, hum*), même si c'est pénible mais après on sent que ça sèche la peau comme si la terre  
206 pompait l'eau qu'on a sur la peau. De nouveau je trouve que c'est très agréable, ça fait un petit chuintement,  
207 c'est (++) Tiens un insecte, franchement j' suis surprise de ne pas avoir vu plus d'insectes dans la terre. Il  
208 devait être vraiment tout petit alors on ne les voit même pas avec la loupe.  
209 *Avec la loupe justement tu, tu as regardé, tu as observé un bon moment* (ouuaaaais),  
210 J'aime quand tu vois que la feuille, quand elle est dans les couches profondes, avant avant qu'elle devienne  
211 terre, y a vraiment la trame de la feuille, vraiment la trame ça fait un petit filet, ah ! tiens une araignée ? (+)  
212 toute petite. Elle est toute petite et puis elle est ton sur ton (petit rire) Elle est allé se cacher (*tu disais ?*) J'  
213 trouve tellement beau la trame, ça fait un filet tout fin, tout fin, tout fin, (+) là une fourmi. Si on le prend  
214 juste avant que ça parte en décomposition.  
215 *Quand tu regardes à la loupe, sur le plan corporel il y a des choses euh... quand on est arrivé tu as parlé du*  
216 *fait, du fait d'être très peu souvent si ce n'est quasiment jamais en plein sol au milieu d'une forêt*  
217 (+++) Ben ça change, c'est vrai que d'avoir le corps et le regard à cette hauteur ça change complètement la  
218 perspective et euh, là on est posées y'a pas le bruit de la marche, y a pas le bruit des pas y (+++) l'angle de  
219 vue reste absolument (+) il reste identique. C'est assez, encore une fois, assez, assez relaxant (*hum, hum*).  
220 Maintenant j' me dis tiens, par contre le côté animal pourrait se réveiller assez rapidement d'avoir l'envie,  
221 d'avoir le dos contre quelque chose de solide en cas de danger, je pense que ça te réveiller assez, assez  
222 rapidement l'instinct euh... l'instinct animal, se sentir en danger (*d'où le besoin d'appuyer le dos contre*  
223 *quelque chose de solide*) ouais, parce qu'on peut se dire que que on est protégé, par exemple si je me mets

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

224 contre cet arbre là qui est assez, assez imposant quand même, qui en tout cas cache mon dos. Y a toute une  
225 partie de moi que l'on ne peut pas voir et par conséquent que je ne vois pas non plus, donc j' pense  
226 que...(+++) je me sens plus vulnérable par le dos.

227 *Quand tu évoques l'éveil du côté animal, il est en lien avec la vulnérabilité c'est ça?*

228 Alors dans, dans la nature oui, parce que pour moi dans la nature le côté chasseur et chassé, comme... la  
229 nature s'équilibre...(++). Elle s'équilibre systématiquement quand elle reste à l'état, à l'état sauvage (*hum,*  
230 *hum*) donc nous en qualité d'êtres humains, on va avoir besoin de la nature pour se nourrir donc l'évolution  
231 montre qu'assez rapidement on est devenu des chasseurs, on l'est toujours, un peu trop... Et par  
232 conséquent on sait aussi qu'en étant chasseur on peut être chassé. L'être humain est extrêmement  
233 vulnérable, c'est la seule espèce qui se doit de s'habiller pour survivre, euh... se protéger du froid avec des  
234 vêtements, en faisant du feu. On est pas les seuls à devoir se construire des habitations disons mais en tous  
235 les cas à se vêtir, à devoir se vêtir pour survivre. Donc oui, face à la nature comme ça je peux me sentir  
236 vulnérable.

237 *Et là, dans cet exercice du sol ça a éveillé d'autant plus ce sentiment là par rapport à ce que l'on a fait avant ?*

238 Aussi par l'immobilité, avant on était en mouvement, on s'est arrêté pour toucher mais on est pas resté  
239 longtemps immobiles au même endroit.

240 *Et pendant l'activité en soi, lorsqu'on a exploré le sol*

241 Non, là j'ai, j'étais plutôt absorbée par le...par l'activité. J'pense que...qu'en étant en ac- qu'en étant  
242 simplement en activité, la pensée est absorbée par cette activité. En l'occurrence l'observation de la terre  
243 avec l'humus (++) Alors je dirais que j'avais pas de... (++) je ressentais pas cette vulnérabilité à ce  
244 moment-là (*hum, hum*)

245 *L'instinct animal dont tu parlais, le côté animal, pas l'instinct dont tu parlais (ouais)*

246 J' me sentirai plus euh... euh... par rapport à l'instinct animal, j' me sentirai plus menacée par un danger  
247 euh... si par exemple, je devais rester, rester maintenant dans cette forêt, dans cette nature et que je doive  
248 me nourrir, j' me dirigerai vers, plutôt vers les plantes, je risquerais de rapidement crever de faim parce  
249 que j'en connais pas beaucoup, enfin les orties déjà (rire), quelques champignons, pas beaucoup. Mais j' me  
250 dirigerai plus facilement vers les plantes, ça m' viendrait pas, enfin naturellement ça me viendrait pas à  
251 l'idée de chasser un animal, ni même d'aller rechercher des œufs d'oiseaux. Par contre si j'étais dans une  
252 forêt non pas en Suisse mais euh... en Roumanie par exemple où il y a des ours et des loups enfin où il y a  
253 beaucoup de grands carnivores là, je me sentirai en effet, je pense vulnérable. Pas forcément ici, parce que  
254 je me sens un peu à la maison ben je sais, que la civilisation est presque trop, j'sais qu' y a plus beaucoup de,  
255 de vie sauvage hein ici.

256 *Est ce qu'en lien avec le fait d'avoir exploré la terre est-ce qu'il y a d'autres émotions qui sont venues ou qui t'on  
257 traversé ?*

258 Ouais j'pense assez euh...(rire) ouais, alors plus proche de, de l'enfant. Mettre les mains dans la terre, c'est  
259 organique, c'est euh... mais j'ai pas cherché à construire, à construire quoi que ce soit avec euh... (*hum, hum*)  
260 avec... avec cette terre.

261 *Et si tu devais nommer ça en terme d'émotion*

262 (++) En terme d'émotion (++)

263 *Se sentir comme tu dis, comme un enfant*

264 Très simple en fait, très... très simple, pour moi, c'est rien de de... y a rien d'appris (*hum, hum*) c'est un geste  
265 plutôt, c'est un geste plutôt intuitif (++) Au début tu as parlé, bon c'était plus par rapport à l'observation,  
266 tu vois les feuilles de l'automne dernier, les feuilles de l'automne précédent les, les couches successives et  
267 jusqu'à...comment dire, c'est, c'est une observation. Pour moi c'est pas lié à une compétition du savoir, donc  
268 ça reste quelque chose d'extrêmement euh... simple (*hum, hum*) Simple puis... puis du coup, ça met pas la  
269 pression.

270 *En termes d'agréables et de relaxant tu disais tout à l'heure*

271 Ouais de relaxant ça met pas la pression de... de... je ne cherche pas à en faire quelque chose si ce n'est euh...  
272 ben si ce n'est d'être ravie. Tu vois quand tu tombes ben tu vois, de tomber comme on disait tout à l'heure  
273 sur un insecte, tout d'un coup tu tombes sur un insecte et tu dis : « Heu génial un insecte! » c'est des petits  
274 et c'est des petits voilà, des petits plaisirs simples ou bien de... de regarder cette trame toute fine, toute  
275 délicate, toute minuscule de cette... de la feuille avant qu'elle se désagrège totalement en...en terre, ou la  
276 structure disparaît totalement. Moi, ça m'Emerveille, (*hum, hum*) j'trouve ça magnifique. Je trouve que la  
277 nature elle se...(+) la nature tu sais qu'elle n'a pas été créé par la main de l'homme, de voir une perfection  
278 de, de la structure y a...(++) Par exemple là il y a plein, plein, plein d'éléments euh... différents (++) des  
279 éléments verticaux, horizontaux, ça part à droite ça part à gauche, des multitudes de tons de verts  
280 différents, des arbres différents, y a du brun, il y a tout un camaïeu là (++) le sol. Il y a aucune faute de goût  
281 (rire) y a absolument (++) partout où tu regardes il n'y a pas de faute de goût. Y a rien qui pourrait  
282 dire : « ah ben non, ça c'est pas à sa place, ben j'aurais pas mis ça là quoi ». Même, même là on voit cette

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

283 liane de lierre qui est sectionnée, il y a ce morceau qui pend, et bien j'trouve, qu'c'est complètement, c'est  
284 complètement intégré. Il y a une harmonie, y a (+++) strictement rien dans la nature qui va agresser en se  
285 disant mais ça, c'est pas à sa place (++) et pourtant on a toutes les hauteurs (+++) enfin il y a des éléments  
286 dans toutes les hauteurs possibles, toutes les largeurs possibles et, bon c'est quand même plus vertical mais  
287 y a aucune, y'a aucune faute de goût. Il n'y a rien qui choque (*hum, hum*) (+++) Et là aussi en creusant, en  
288 creusant ces différentes couches entre le... entre les premières feuilles qui ont encore une forme élaborée  
289 et après de moins en moins, il n'y a rien de moche. C'est... ça reste, c'est toujours beau en fait. Pour moi c'est  
290 toujours beau (+++)

291 *Au niveau de la sensation de ton corps, au moment où on a creusé*

292 Là, j'ai pas eu de... j'ai pas été attentive, j'ai pas eu de crampes (rires, rires)

293 *Tu n'as pas eu de sensations particulières, pas d'émotions en regardant à la loupe*

294 J' voyais juste que c'était beau

295 *Autre chose par rapport à cette activité*

296 Non, j' crois pas (*hum, hum*)

### 297 Le monde visuel

298 *Comment c'était, cette observation des trois niveaux de la forêt ?*

299 Ouais, ouais, c'était bien. Alors il y a cette question qui m'est venue, qu'il y a dans le questionnaire, le  
300 premier sur le test de la connexion je peux revoir la question....c'était où (+++) (cherche la question dans le  
301 CNS) ah ! voilà : « je ressens souvent une parenté avec les animaux et les plantes ». Et en fait j'ai mis 3, j'ai  
302 mis neutre, parce qu' en fait, j'me dis oui, les animaux oui, pour moi ça va aussi dans... dans le sens des...  
303 des enseignements bouddhistes on dit que tous les êtres vivants (+) mais on parle vraiment des êtres  
304 vivants, ceux pour lesquels littéralement un cœur bat hein, ont tous été nos pères et nos mères, il faut les  
305 voir ainsi. Quand l'esprit prend une nouvelle incarnation, on a finalement beaucoup plus de probabilité de  
306 s'incarner en insecte. D'ailleurs là je me suis arrêté, il y avait tu sais une de ces belles trouées de soleil où tu  
307 vois les insectes au contre jour donc tu voyais des araignées qui volaient parce que tu ne vois pas le fils donc  
308 tu as l'impression qu'elles volent donc c'est absolument génial. Y en a une qui est passé comme ça devant tu  
309 ne vois pas le fil (rire), une quantité de moucherons de, de, de libellules etc. Et c'est là que j'ai pensé et bien  
310 à cette question, à cette question de Mayer et Frantz. Je ne me sens pas en parenté avec les plantes, j' me  
311 sens en Accord et en Symbiose (ponctue) mais pas en parenté. Pour moi, comment dire, le côté parental,  
312 y'a une notion euh... euh... de lignée, de lignée biologique. Et j' vois pas le lien entre la plante et l'animal, la  
313 plante... d'une part la plante elle est pour la plupart du temps enracinée ou accrochée. Alors que l'animal  
314 même si certains animaux vont peu se déplacer mais malgré tout ils se déplacent même les bactéries elles  
315 se déplacent quand même. Et, dans ce sens là, alors oui on peut aussi dire que la plante elle se déplace, les  
316 pollens, enfin les semences issues de la plante vont, vont se déplacer par différents véhicules, par les  
317 intestins des oiseaux, des animaux ou par le vent (+++) mais malgré tout ils prennent racine pour se  
318 développer. Pis j' réfléchissais je me disais est-ce qu'il y a une plante qui, qui peut exister sans prendre  
319 racine ? (+++) (*peut-être certaines plantes aquatiques, elles ont quand même des racines mais qui sont moins*)  
320 j'ai pensé à ça aussi au niveau aquatique est-ce qu'il y en a qui vivent sans vraiment prendre, enfin prendre  
321 racine ? C'est pas ça parce que le lichen par exemple il prend pas réellement racine mais y, y, y il s'accroche  
322 à quelque chose et il peut se développer à partir d'une structure mais il va pas marcher (++) Donc dans ce  
323 sens là, je me sens pas en parentalité avec le monde végétal j' me sens en harmonie et en symbiose mais pas  
324 en parentalité

325 *Donc là en voyant ces trois niveaux c'est ce qui t'est venu en voyant les plantes c'est ça ?*

326 Ouais alors en dehors de, de l'esthétique et de, de l'harmonie dont on avait parlé justement. Y a pas eu que  
327 ça justement, alors pas du tout, y a eu que... Y en a un, que je trouve extraordinaire, c'est celui là, tu vois  
328 qui-là (montre un tronc d'arbre), tu vois on dirait une mosaïque, il fait comme des écailles, le, le... le tronc  
329 (+) en fait il est mort. Et si tu le regardes tout en haut on dirait un totem, qui vient...d'ici tu vois pas en fait  
330 mais il est mort mais quand tu le prends de profil, il, il est comme un personnage impressionnant qui  
331 regarde très exactement cette petite plage (+++) vraiment le tronc est (+++) j'adore ça, c'est... ça fait penser  
332 aussi à ces terres qui se dessèchent et qui craquent. Je trouve que c'est vraiment très beau (++)

333 *Et ça en terme d'émotion, il y a quelque chose qui t'a parcouru ou qui te parcourt maintenant*

334 Non, de nouveaux, c'est euh... ça me... ça me fascine de nouveau, c'est cette harmonie, j'me dis mais y a  
335 rien à changer... (++) y a rien à modifier, y'a rien à (+++) j' sais pas, c'est juste, c'est juste parfait (++) et  
336 même qu'il est mort et ben... Il est parfait. Il a pas de feuillage tu vois tout en haut. On croit qu'il a du  
337 feuillage mais pas du tout, donc la nature en fait elle laisse, c'est, c'est (++) c' que je trouve extrêmement  
338 beau c'est que tu sois grand, petit, fin, large, étroit, peu importe, la place... y a de la place pour, pour chacun  
339 et voilà. Même j'pense qu'y a cette, cette euh, ça se concurrence un p'tit peu mais peut-être pas tant que ça.  
340 Parce que j'imagine que...si on prend par exemple euh... ces herbes là, qui font un peu comme des roseaux,

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

341 elles sont bien là, elle concurrencent pas par exemple ces orties là, parce que ces orties elle préfèrent être  
342 plus à l'ombre. Alors que là, c'est beaucoup plus exposé au soleil. J' trouve que tout le monde s'arrange là  
343 comme ça (++) assez diplomatiquement finalement. Puis aussi ce qui me frappait, il y a un énorme, il y a un  
344 arbre qui a été coupé dans la base, qui est vraiment très grande, mais qui a été coupé il y a longtemps hein  
345 et euh... on ne voit absolument plus la coupe parce que c'est recouvert de mousse. Et, de nouveau ce tronc il  
346 n'apparaît pas plus qu'autre chose, il ne saute pas aux yeux, il est intégré. Y a que tu sois grand, que tu sois  
347 petit, je ne vois pas cette hiérarchie, cette hiérarchie tellement omniprésent chez... chez nous, enfin chez  
348 les humains en fait. Et puis aussi après en regardant le jeu des insectes j'ai longtemps observé les insectes là  
349 à contre-jour c'est assez amusant, parce qu'ils sont très drôles, il y a des petites rivalités, euh... j' sais pas  
350 pourquoi tu as toute la place du monde mais tu as une libellule qui arrive et qui veut prendre exactement la  
351 place de l'autre libellule alors ça fait un petit jeu comme ça, mais après chacun trouve son, son compromis,  
352 j'sais pas, il y a pas de, j'ai pas vu d'attaque comme ça, c'est un mouvement, un mouvement, un mouvement,  
353 c'est tout le temps le mouvement, ça bouge, tout l' temps, tout l' temps, tout l' temps, tout l' temps. Par  
354 contre les... ouais, les arbres les plantes c'est quand même enraciné. Un arbre qui pose ses racines ici, il a  
355 assez peu (++) comment dire, il a assez peu d'espoir euh... d'aller voir depuis le sommet du Cervin la vue  
356 qu'il y a, tu vois *(et puis un mammifère qui vivrait là, il verrait le Cervin ?)* (rire)  
357 Ouais, j' pense pas qu'ils se sentiraient très heureux sur le sommet du Cervin. Le mammifère s'il vit ici c'est  
358 qu'il y a trouvé un environnement adéquat pour se reproduire, se nourrir, se développer. À partir du  
359 moment, je crois ou un mammifère reste sédentaire, sur un territoire défini sans trop s'éloigner, c'est qu'il  
360 y trouve tout ce dont il a besoin *(tu disais un arbre qui pousse ici il a peu d'espoir de voir le haut du Cervin,*  
361 *quelle est la différence entre le mammifère qui est là qui a trouvé le confort dans ce territoire)* ben finalement  
362 il y a pas, il y a pas une énorme différence sauf que le mammifère il va faire tout un tas d'activités  
363 différentes par sa mobilité, comme par exemple le castor construit son habitat. L'arbre n'a pas besoin de  
364 construire cet habitat, finalement il existe par lui-même, le castor il va devoir bouger aussi, chasser euh...  
365 sa nourriture. L'arbre il reçoit sa nourriture par, par ses racines et puis il respire par la photosynthèse  
366 dans le fond *(hum, hum)*. L'arbre il ne se nourrit pas du vivant finalement, il transforme les éléments morts.  
367 *Ici dans cette petite balade que tu as fait, au niveau des sens, lequel a été le plus sollicité ou lesquels ont été*  
368 *sollicités ?*  
369 La vue. La vue et l'ouïe. Après j' me suis fait la réflexion que de nouveau, y avait au niveau des odeurs  
370 absolument aucune odeur agressive. C'est très doux c'est comme si... (++) on respirait du velours, c'est  
371 doux comme du velours l'air qu'on y respire. Bon aujourd'hui c'est particulièrement agréable quand même,  
372 parce qu'il y a des petits airs, c'est, c'est on sent comme des p'tites volutes comme ça, tout doux, c'est pas  
373 la bise c'est pas, c'est vraiment très très agréable *(ces volutes c'est quel sens qui)* ces volutes c'est comme si  
374 l'air prenait non pas de la matière mais créait une sensation, une caresse, une caresse sur la peau *(hum,*  
375 *hum)*  
376 *Et puis en terme de lumière d'intensité, je crois que tu en as déjà parlé par rapport à ses trois niveaux*  
377 Alors moi j'aime beaucoup en tout cas à cette saison, parce que les verts ils sont  
378 EX..TRA..Ordinaires, les feuillus ils laissent passer la lumière ça donne une...(++) c'est Tendre ! Des... des  
379 noisetiers, des frênes, après je ne connais pas toutes les essences mais c'est vraiment très très tendre, c'est  
380 des très, très, très beaux verts. Après j' voyais deux, trois (+) y a pas beaucoup de conifères en fait, mais y  
381 en a quelques-uns, un peu plus bas plutôt au milieu alors ils font beaucoup plus sombres, ils sont plus  
382 inquiétants presque, ils ont une présence plus inquiétante, j' trouve les conifères. Après y'a des espèces de  
383 grands arbres, j'arrive pas à voir si c'est des conifères parce qu'ils montent très très haut, j' n'ai pas la vue  
384 qui va assez loin, qui prennent de drôles de formes en... (++) quand ils sortent ils essayent de s'faire leur  
385 place au soleil, ils prennent vraiment de drôles de formes tout en haut. J'ai l'impression que...c'est une  
386 sorte de pin mais j'suis pas persuadée que ce soit des pins. Ils se déforment presque pour trouver leur place  
387 en fait *(hum, hum)*. Après plus on monte plus on voit qu'y en a, qui sont déracinés, qui ont subi les affres des  
388 coups de vent. Il y en a deux ou trois qui sont appuyés, d'ailleurs j' me dis, y'en a un qui me semblait quasi  
389 dangereux pour le promeneur en fait. Qui est appuyé sur un très très, haut long tronc (++) on le voit pas  
390 déraciné aux sol mais il pourrait tout à fait, tout à fait tomber *(là il y a une notion de danger que tu as*  
391 *ressenti)* mais parce que j'ai levé les yeux, c'est clair que si j'avais fait ma balade peut-être un peu habituelle,  
392 sans forcément être attentive à tous les niveaux je ne l'aurais pas *(hum, hum)* je ne l'aurais pas remarqué  
393 *(hum, hum)* là, c'est parce que tu me rends attentive à observer (++) À observer vraiment les différents  
394 niveaux « Bonjour » (s'adresse a un promeneur) donc euh... à lever quand même la tête, à lever très haut la  
395 tête vers le ciel, c' qu'on fait pas toujours naturellement disons hein ? On se balade généralement pas trop  
396 comme ça.  
397 *Autre chose d'important... est-ce que il y a eu un moment plus intense qu'un autre dans cette petite promenade*  
398 Ouais quand même, là, là ou y avait le trou de soleil ou enfin cette ouverture de... de soleil où je voyais cette  
399 multitude d'insectes *(est-ce que tu as utilisé la loupe ?)* Je ne l'ai pas utilisée. J' me suis approché très près

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

400 des libellules, parce que d'abord j'ai voulu m'approcher mais elles partaient systématiquement et ensuite  
401 j'en avais une qui était justement à hauteur de... de mes yeux. À trois mètres, elles partent mais maintenant  
402 j'essaye de rentrer en connexion avec la libellule pour pas qu'elle parte. Comment lui faire comprendre que  
403 je veux juste l'observer, que j'suis pas un danger (*hum, hum*). Alors j'ai pensé comme ça à l'attention de la  
404 libellule et là j'ai pu m'approcher euh... à, à j'sais pas à trente centimètres (+) et j'ai vraiment pu l'observer.  
405 Les yeux (+) les ailes, le corps, elle a pas bougé, elle a même fait un petit tour comme ça sur elle même, elle  
406 s'est montré de profil après. Et à ce moment-là, j' me suis aussi fait la réflexion dans quelle mesure nos, nos  
407 intentions peuvent êtres captées aussi par, par un insecte, qu'on considère tout à fait sans conscience et  
408 quasi sans cerveau. Elle a un cerveau mais... mais dans la nature l'intens- (++) l'intention non formulée par  
409 la parole, juste l'intention (+++) qu'on peut transmettre par une vibration (++) dans quelle mesure elle  
410 pouvait être captée par un être qui semble aussi peu communiquant qu'une libellule ? Mais j' dois dire que  
411 ça a quand même bien marché (rire)  
412 *Et là, y a une émotion particulière qui émerge avec ça, en disant ça ou en ayant vécu ça ?*  
413 (+++) Ouais, j' pensais, ben une...(++) ben, à une prise de... une sorte de prise de conscience ou  
414 quand...(++) Prendre conscience... qu'en étant plus, justement plus conscient (+++) de chercher la... la...  
415 la mise en RElation avec le monde environnant euh... de toutes sortes d'espèces sans paroles (+++) sans...  
416 (++) accessoires... euh extérieurs, sans accessoires techniques ou extérieurs, tout simplement par la... (++)  
417 Ce que nous aussi en tant, en tant qu'êtres vivants on a aussi à disposition, ben... c'est à dire l'intention, ou  
418 j'sais pas ben le coeur, la... la, la Vie. Ça permettrait de...de se rapprocher les uns des autres, ou en tout cas  
419 pas d's' rapprocher mais peut-être de se sentir moins (+++) SEPARES (*hum, hum*) (+++)  
420 *Autre chose ?*  
421 Non (*merci*)

### 422 Le monde des sons

423 *Alors ici comment ça a été, quels sens ont été en éveil ?*  
424 (Une femme, un enfant et un chien sont arrivés sur la plage au début de l'activité)  
425 (Alma parle d'une voix calme)  
426 Alors en effet, l'ouïe... vu que (++) vu que... j'entendais le bruit des oiseaux, mais y a eu un avion, un p'tit  
427 avion qui faisait pas mal de...de bruit. On entendait pas mal le bruit du moteur (+) Après par rapport à ces,  
428 ces personnes...Alors justement j'trouvais intéressant en écoutant le, le chant des oiseaux (+) j'trouve qu'y a  
429 vraiment cette harmonie où euh...(++) où...sans que, que... les oiseaux étant dans leur environnement  
430 propre avec finalement un comportement euh... instinctif (+) intuitif non élaboré ben ça sonne juste. Leur,  
431 leur chant qui est absolument mélodieux et...et juste, y a pas...y a pas de... volonté. Ils chantent chacun leur  
432 mélodie donc ça pourrait être une cacophonie et puis en fait c'est pas une cacophonie. Tu vois j'entends une  
433 mésange à droite un merle à gauche (+) après y avait le, le... son de l'avion, ce vrombissement qui, qui  
434 approche qui devient assez euh...fort. Ça m'a pas euh... voilà, j'trouvais pas euh...j'en redemandais  
435 pas plus que ça, c'est pas forcément un son qu'on s'plait à écouter mais c'est pas non plus euh...comment  
436 dire...c'est pas non plus, c'est pas non plus euh... agressif. C'est pas plus grave que ça, j'dirai. Y a eu des  
437 trains... mais vraiment en arrière fond, les trains, les voitures, les camions. Ça m'agressait pas trop c'était un  
438 peu lointain comme ça. Et puis là ben les, les personnes euh... qui jouent avec leur chien c'est finalement c'  
439 qui me semble le plus brutal. Parce que... déjà j'entends le, le chien il fait pas d'bruit mais j'l'entends dan le  
440 sens où il... com- comme il est stimulé artificiellement par la recherche du bâton etc. il utilise l'eau assez  
441 euh...brut- brutalement j'dirais. J'entends les impacts (+) ça fait un bruit d'impact. Et en suite dans les voix  
442 en fait de ces euh deux personnes (++) avec les yeux fermés surtout, j'entends une forme de stress... de  
443 contrôler euh... et ça en devient euh...(++) c'est finalement ce qui devient agressant. Eux ils n'en s'en  
444 rendent pas compte hein, c'est pas du tout intensionnel mais euh...dans cet exercice là, ça, ça en devient  
445 euh...indirectement (++) agressant. Et tu t'dis qu'ils sont... ben qu'y a pas d'harmonie dans ce... y a pas  
446 d'harmonie dans ce trio. Mê- j'veux dire même le chien hein euh... j'trouv' qu'il est pas en harmonie avec  
447 l'environnement (+) du tout (++)  
448 *Et ça, par rapport à ça y a des émotions qui te traversent ?*  
449 Ben en fait ça m'rend parfois un peu triste (rire). Ça m'rend un peu triste...parc'qu'j'me dis qu'on... qu'on est  
450 euh... plongés...catapultés dans, dans, dans (++) ce monde soit disant euh... évolué où l'apparence, la  
451 consommation... la (+++) En fait on nous plonge dans un environnement extrêmement artificiel (+) qui est  
452 (++) pour beaucoup euh (++) la norme (+) Alors ça m'attriste, ça, ça m'attriste parc'que j'sais que ça fait  
453 partie...euh oui ça fait partie des, des... d'un sentiment (++) de tristesse, de mélancolie, de colère ou de  
454 manque hein chez, chez, j'pense que l'être humain fondamentalement, vraiment intérieurement il est euh...  
455 il a ce besoin d'être, d'être connecté et qu'il est totalement perdu (++) et du c- (on reçoit le bâton du chien et  
456 on se fait mouiller par le chien qui se secoue vers nous) (rires, rires, rires) (+++). Ouais, ça m'attriste un peu  
457 parc'qu'en fait leur, même leur, leur amusement je le sens pas du tout connecté (l'enfant s'énerve) Ben,

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

458 voilà...L'enfant très vite dès qu'il s'fait mouiller, y a un énervement, y a une émotion peu agréable qui s'élève  
459 et ça, ça m'attriste (+) ça m'attriste de...de (++) de savoir que l'humanité est devenue ainsi (++) artificielle  
460 (+++)

461 *Comparativement, par rapport à ces sons justement*

462 Comparativement, justement par rapport à ce qui nous entoure, qui, qui est simple et puis qui est... j'pense  
463 pour moi, comme la nature est (++) comment dire (+) qui est le créateur de la nature ? tu vois c'est pas une  
464 personne, tu vois y a des gens qui disent Ah ben la nature elle a été créée par Dieu et puis euh... (++) que  
465 l'homme, fin sa femme est sortie de sa côte ou j'sais pas trop d'où enfin bref... Non, moi j'pense pas du tout,  
466 j'pense pas du tout en ces termes absolument pas (++) Mais j'pense que comme on l'a vue... dans la balade  
467 de tout à l'heure avec ces, ne serait-ce que cette végétation en trois niveaux entre le sol, les les buissons bas,  
468 les arbres naissants et les euh... les grands arbres. Dans la nature chacun y trouve sa place. Euh... et ça crée  
469 un équilibre (+) Alors que nous, l'être humain avec sa conscience(+) élaborée (+) euh... après l'air du temps  
470 comment dire le, le... la société, la culture qui nous incite à aller toujours plus loin, toujours plus haut,  
471 toujours plus plus plus plus plus à tous les niveaux (++) c-(+) y a un déséquilibre intérieur euh... chez  
472 chacun qui émerge (++) parc'qu'on trouv-on arrive pas à trouver notre place comme dans la nature. On  
473 trouve pas notre place (+) On nous montre qu'un seul euh... comment dire euh, euh... qu'une seule voie  
474 possible. C'est le toujours plus (++) faire toujours mieux (*hum, hum*) (+) Est-c' que la nature a le concept du  
475 Mieux ? (+) la nature quand elle fait face à des... des... entre guillemets à des déséquilibres, on appelle ça des  
476 catastrophes naturelles mais des déséquilibres mettons naturels. Si tout d'un coup une terre sèche reçoit  
477 des pluies torrentielles. Alors oui, sur l'instant elle va se... euh...alors oui, la terre va partir, des rochers  
478 vont...Mais elle va se rétablir... différemment mais toujours se rétablir pour rechercher une forme  
479 d'harmonie. Nous on perd cette notion d'harmonie

480 *Par rapport à ces deux moments, les yeux fermés et yeux ouverts*

481 Oui, alors les yeux fermés j'pourrais... j'dirais que les sons pourraient assez rapidement euh... disparaître  
482 (*les yeux fermés les sons disparaissent*) oui, les sons auraient tendance à disparaître (+++)

483 *Et puis tu as choisi de les garder comment dans la 3<sup>ème</sup> phase ?*

484 J'ai fait les deux, j'ai fait les deux. Parc'que comme j'étais en phase de yeux ouverts, j'avais déjà cette  
485 réflexion de la disparition de certaines sonorités et euh... donc j'ai retenté plus consciemment et...ensuite  
486 j'les ai rouvert pour justement faire la comparaison. Mais j'aime bien, bon là les yeux ouverts c'est quand  
487 même assez beau parce qu'on voit les feuilles par en dessous, on euh...(++) en transparence avec la lumière  
488 (+) on voit cette petite boule de frêne...comme une boule de Noël, on voit les, les...J'voyais ces petites fruits  
489 transparents avec la graine j'en voyais une....Là (montre du doigt) juste là (+++) y en a juste une là (rire)  
490 (++)

491 *Est-ce que ça a fait référence à des vécus à quelque chose pour toi ?*

492 Pour les références, j'ai besoin de plus de temps et plus de réflexion parc'que comme j'suis absorbée... dans  
493 (++) C'est un peu comme, comme une première fois (*hum, hum*) ce moment là j'l'ai jamais vécu alors euh...  
494 j'ai de la peine à le référencer (*Ok*)

495 *Autre chose ?*

496 Ouais j'le ferai bien de nuit ! (rire, rire) (*ouais pour... ?*)

497 Et bien euh... parc'que j'pense que la, la couleur... le soleil... la chaleur...ont une incidence sur heu...(+) les  
498 sons aussi bien sûr... ont une incidence sur, sur (+) comment dire (+) sur l'émotion qui fait ce lieu (++) . La  
499 nuit venue j'pense que l'émotion serait très différente (*tu pense que l'émotion serait différente, moins*  
500 *intense*) J'pense que l'émotion serait différente, intense moins intense ça j'peux pas dire, j'pense qu'elle  
501 serait plus intense à mon avis plus intense. En tous les cas, ça m'fait penser maintenant à l'histoire que  
502 j'raconte sur le bateau (se réfère au 1<sup>er</sup> texte écrit avant le dispositif en nature) la nuit (++) j'étais étendue  
503 comme ça (*hum, hum*) au milieu de l'océan (++) avec le ciel, c'était d'une intensité incroyable (++) vraiment  
504 d'une grande intensité. Alors que la journée j'étais aussi (+) à l'extérieur mais pas dans la même position en  
505 général (rire) quand même verticale, pas horizontale avec les yeux vers le ciel. Alors ça, j'pense que ça  
506 change aussi (*hum, hum*) le fait de se positionner euh...de façon euh...horizontale... Quand j'me suis  
507 étendue... là, j'ai vraiment ressenti le, le poids du corps qui vient se poser, surtout au niveau de la nuque.  
508 J'sentais vraiment les battement du cœur, le rythme là dans la nuque, sur le haut du, du dos, c'était très  
509 présent (*c'était désagréable ?*) Non, non c'était pas désagréable mais c'était très présent

510 *Durant cette activité tu as senti ton corps mais au moment où tu t'es allongée et pendant ?*

511 Non, non après il s'est régulé, équilibré (++)

512 *Merci*

513 **Etape symbolique**

514 *Ok, tu as*

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

515 Et bien là c'qui est arrivé c'est que là dessous (montre les racines d'une plante) ça fait comme un bol et j'ai  
516 vu en fait ce bol tout à l'heure, d'en dessus, j'ai cru que c'était un nid. Abandonné (*ok*). Alors peut être que  
517 ça a eu été un nid mais très vieux, et puis... après y a de la terre qui s'est mise autour de ce nid donc ça  
518 faisait comme un bol (*ça c'était sur le premier site où tu as fait l'ancrage*) Non, c'était le long du chemin en  
519 marchant, c'était un peu en contre-bas. Et puis en fait, donc j'ai voulu prendre ce nid abandonné en m'disant  
520 ben voilà, il a servi et puis j'vais (+) parc'que le côté du nid...le nid ben pour grandir, se développer ça me  
521 parlait bien (++) Puis en fait, c'était un peu scabreux pour le prendre et puis là j' me suis rendu compte  
522 euh... que c'était certainement un nid mais y a d' la terre qui est venue. Du coup en fait cet arbre il prenait  
523 racine dans ce bol. D'ancien nid avec de la terre, des limons, tout ça. Eh bien (+++) j' me suis dit en fait,  
524 comme il ne faut pas prendre de la nature enfin on peut utiliser de la nature mais faut pas laisser une  
525 empreinte, moi le but c'est de pas laisser... (++) de laisser l'empreinte la moins négative possible et que...  
526 ma présence euh ici (+) soit pérenne en fait (*hum, hum*) pour les suivants. Alors en fait j'ai pris ce bout  
527 d'arbuste qui prenait racine dans ce bol suspendu pour le replanter, qu'il puisse prendre racine ailleurs.  
528 Alors après pour qu'ils puisse se replanter il faut qu'il soit un p'tit peu protégé. Et (++) les éléments qui  
529 vont le faire grandir, c'est-à-dire de l'eau et, et (+++) du soleil. J'ai choisi cet emplacement (*hum, hum*) là  
530 d'une part parce que parce qu'on est pas sur un sentier il va pas être en principe beaucoup dérangé par des  
531 passants en promenade. Et puis ça restera quand il sera enraciné de toute façon, tout restera éphémère par  
532 ce que les, les...constructions comment dire (+) jusqu'à signature de... de l'installation, non pas aléatoire  
533 mais de... (++) de... (++) enfin voulue (*volontaire*) volontaire, euh... partira avec le temps. Voilà mais c'est  
534 juste pour laisser une signature (rire)  
535 *Est-ce que là y a des sens qui ont été stimulés ?*  
536 Ben oui, ouais (++) mais déjà de, de... J'ai voulu créer quelque chose de simple mais qui soit pas tape-à-  
537 l'œil, qui soit harmonieux de nouveaux, ne pas casser l'harmonie malgré tout moi je suis euh... Mais rien  
538 que... par le geste volontaire c'est très difficile, de... de concurrencer en fait, ben la beauté de la nature,  
539 l'inclusion (++) de, de tout ça (+) Mais j'ai quand même cherché tout de même une harmonie (*hum, hum*)  
540 mais sans réfléchir, c'est vraiment (++) ça c'est fait très rapidement. J'ai pris c' qu'y avait aux alentours, les  
541 cailloux je les ai pris dans la rivière, j' les ai placé de façon très aléatoire, j'en ai re-déplacé aucun. J'ai juste  
542 pensé à mettre cette pierre plate au-dessus pour pas qu' les racines se dessèchent. Donc en fait c'est ce bol,  
543 c'est le bol que j'ai pris comme ça tel quel (*hum, hum*). Alors pour que ça puisse bien s'enraciner, j' me suis  
544 dit faut que ce soit protégé du soleil, donc cette, cette... (+++) pierre plate (réajuste la pierre) sans écraser  
545 les racines, les laisser vraiment libres, ça permet de garder une certaine fraîcheur aux racines, c' qu'elles  
546 ont besoin. Et puis voilà, symboliquement ce beau caillou trouve... (+++) comment dire, une base solide et  
547 une élévation (*hum, hum*) vers les airs.  
548 *Donc ça symbolise le lien. Ton lien à la nature*  
549 Voilà.  
550 *Est-ce qu'au niveau des émotions il y en a eu ?*  
551 (+++) Ouais, j'le trouve vraiment... (+) Il me ravit (+++) ce (+) ce (XX) (++) Il m'plait (++) Ravie.  
552 *Au moment où tu l'as découvert*  
553 Ben en fait c'était un peu, un peu une surprise parce que comme j' pensais pas (++) utiliser en fait, si tu  
554 veux cet arbre j' me suis rendu compte en voulant prendre ce nid plein de terre, qui avait cet arbre, c'était  
555 une surprise. Donc c'était un peu, un peu comme si la nature m'offrait quelque chose (+) que je ne veux pas  
556 garder pour moi, et puis ça rejoint peut-être aussi ben tiens ! Cet arbre qui était censé pousser là ben dans  
557 l'autre contour. Ben il va pousser ici (rire), il verra pas le sommet du Cervin (rire, rire) mais une autre  
558 (rire) une autre rive. J'espère qu'il s'entendra avec... ses voisins  
559 *Donc celui-ci il a quand même voyagé*  
560 Voilà, il a fait, il a dû faire 30 m (rires) alors j'espère qu'il n'en sera pas traumatisé, que surtout ça lui plaira  
561 (*ok*) mais il a déjà la petite grenouille (une grenouille arrive) parce que les grenouilles elles aiment pas  
562 beaucoup se déplacer donc... il y a la petite grenouille qui est par-là (+++) Voilà  
563 *Très bien d'autres choses, d'autres émotions*  
564 J'aime bien le côté, de, d'exprimer la créativité euh et que ça... que ce soit éphémère. Que..., il n'y est aucune  
565 valeur heu... financière, qu'il n'y est aucune, aucun jugement euh d'autrui (+) euh... (++) J'aime que... (+++)  
566 ça semble là, immobile mais ça peut totalement se, se réadapter. L'eau elle peut monter aussi alors, alors  
567 j'aime bien donc cette façon de...comment dire de...(+++) d'élaborer quelque chose qui semble artistique  
568 (++) Mais totalement euh.. Mais totalement euh... totalement éphémère et, et vivant. Voilà ça j'aime bien, ça  
569 j'aime bien. J'aime beaucoup aussi d'ailleurs ces constructions, tu sais les cailloux (*hum, hum*) d'ailleurs le  
570 syndic de [ ] a décidé de... qu'il fallait tous les démonter par ce que oulala ! c'était dangereux, la nature est  
571 dangereuse ma fois. Donc, mais j'aime bien (++) voilà... c'est pas grand chose mais c'est un petit  
572 rassemblement, j' trouve qu' c'est, qu'c'est harmonieux (arrose de la main les racines). Et puis y... y a le  
573 coté minéral, le végétal, y a l'eau, on retrouve les éléments entre la, ben le feu du soleil, enfin voilà, j'aime

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Alma

574 beaucoup cette (++) ouais ça semble fragile et puis en même temps je le sens (+++) (s'adresse a une  
575 branche de l'arbuste qui tombe un peu) « Essaye encore de ressentir comment tu te sens ! » parce qu'en  
576 fait il y a encore cette branche là avec ces petites baies, je sais pas ce que c'est que ces petites baies ? On dit  
577 que souvent les jeunes pousses elles aiment bien commencer dans les, dans les ronces parce que ça les  
578 protège, là c'est des mûres mais tout ce qui pique à tendance à protéger les jeunes pousses (+++)  
579 *Si tu devais donner juste 3 émotion ou qualificatifs pour clore*  
580 Ouais (++) Ça m'apporte de la joie... vraiment de la joie et beaucoup de calme (+++) intérieur (s'adresse a  
581 une fourmi sur son bras) « Hey la fourmi tu veux pas coloniser mes poils ? » Ouai.  
582 *Joie, calme intérieur*  
583 Non vraiment ça m'apporte beaucoup de joie et de calme intérieur, ça me donne ça donne comment dire,  
584 dans des états comme ça, j'ai, j'ai aucun besoin de rechercher ailleurs, je suis comblée, ouais, ouais (+++) Y  
585 a des larmes qui me viennent mais c'est pas, c'est pas des larmes de tristesse (++) L'autre jour j'entendais  
586 à la radio que les humains, nous sommes les seuls êtres à avoir cette capacité euh de larmes. Et puis en fait  
587 on fait des larmes, alors les larmes les plus courantes enfin celle généralement on s'en souvient, c'est  
588 quand on pleure. Et, euh je me pose, en tout cas là, les larmes qui me viennent c'est pas des larmes de  
589 tristesse mais c'est vraiment une émotion. Et, chaque fois je me demande mais d'où ça vient ces larmes ?  
590 (+++)  
591 *Tu trouves des réponses ?*  
592 Non, il faudrait justement que je demande j'aurais dû téléphoner au gars de l'émission j' me souviens même  
593 pas qui c'était  
594 *Tu te poses la question de savoir d'où viennent les larmes celle des émotions ou les larmes en général*  
595 En général. Pourquoi c'est des larmes ? Parce que les larmes c'est de l'eau et du sel. L'eau et le sel, c'est  
596 aussi l'océan (+++) on parle aussi, tu vois quand on parle du sel, on parle du sel de la vie etc. etc (+++) Et le  
597 fait que l'on fasse des larmes, parce qu'on pourrait si on est tristes on pourrait faire, j' sais pas moi, faire du  
598 pipi ou de la sueur. Non, on fait des larmes (*hum, hum*) donc ça m'interpelle moi c't' histoire de larmes (+++)  
599 (se réfère a son installation) mais là, j'aime bien parce que ça va sécher et ça va prendre des couleurs  
600 différentes avec les cailloux.

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Anais

- 1 **Balade à l'aveugle**
- 2 *Alors comment ça a été cet exercice ?*
- 3 (+++) Alors (petit rire) un peu... un peu d'inquiétude comme ça au début, ça faisait, enfin de pas avoir le
- 4 visuel en plus... les pieds ouf... (grimace d'inconfort) (++) mais (++) comment dire... assez vite
- 5 l'environnement a pris le dessus. Bon à nouveau (+) émotion très forte avec l'arbre (a eu une forte
- 6 émotion avec les arbres durant l'ancrage) (*hum, hum*) une espèce de...(++) Y a une telle générosité... voilà
- 7 c'est ça qui me touche beaucoup (émue, a des larmes qui coulent) (*avec le premier arbre ?*) ouais, c'est
- 8 quelque chose... y a cette espèce de générosité comme ça, cette gratuité y a... (++) et euh... après ces
- 9 moments de grande finesse comme ça (++) toutes les p'tites, la p'tite fleur, les p'tites branches toutes ces
- 10 p'tits éléments comme ça qui sont tout fragiles comme ça, l on est dans la délicatesse (+++) Mais que ce
- 11 soit la force de l'arbre ou cette délicatesse là, c'qui... euh c'qui...est commune à tous ces éléments c'est
- 12 cette espèce de générosité (+++)
- 13 *Au niveau de tes sens comment tu les as perçus ?*
- 14 Ben un peu comme dans l'exercice d'avant (l'encrage) où tout d'un coup on est dans une attention. Le fait
- 15 d'être que dans le toucher et le ressenti au niveau des pieds euh tout semble exacerbé aussi et... (++) et
- 16 d'sentir cette diversité, cette multiplicité là euh... voilà c'est intensifié le fait de ne pas avoir le visuel (++)
- 17 *Qu'est ce qui était intensifié sans le visuel, le toucher ?*
- 18 Mais même les sons hein (+++) ouais (++) (*ils étaient comment les sons*) C'était un tout (*hum, hum*) Ils
- 19 étaient là mais c'était pas quelque chose qui est venu plus devant, c'était un ensemble. C'était un, ouais un
- 20 tout (+++)
- 21 *Les émotions, les ressentis ici étaient familiers pour toi ici ou...?*
- 22 C'était des émotions connues (++) et c'est lié à quelque chose qui est ouvert c'est (++) (rire) (+) c'est
- 23 quand c'est ouvert que c'est possible en fait (*que c'est possible de...*) de ressentir certaines émotions
- 24 *Est ce que tu arrives à nommer c'qui est ouvert ?*
- 25 Heu... j'sais pas j'allais dire simplement mon cœur (*hum, hum*)(+++)
- 26 *Tu as décrit, cette générosité commune, cette délicatesse... est ce qu'il y a d'autre, d'autres choses qui t'on*
- 27 *parcouru ?*
- 28 Des moments d'appréhension au niveau des insectes, d'être avec... une araignée par exemple au milieu
- 29 des insectes voilà. Aussi un peu amplifié avec ma piqûre (a une infection suite à une piqûre d'insecte) y a, y
- 30 a moins présent que ce que j'aurai pensé. Y a eu des p'tits moments où j'ai senti des fils « Ahaa », voilà
- 31 ouais, c'est un peu « Berck » associé à des toiles d'araignées (*c'est quoi, du dégoût, de la peur*) les deux, c'est
- 32 c'qui vient en termes de pensées parc'que c'est pas le... la sensation propre mais c'est à quoi c'est associé
- 33 (+) Tout de suite y a des images qui viennent (+) la toile veut dire grosse araignée qui pique. Tu vois c'est
- 34 ça qui fait qu'y a du dégoût, de la peur, c'est pas la sensation en tant que telle.
- 35 *Est ce qu'il y a d'autres images qui sont venues...?*
- 36 Ben des fois en touchant la mousse, j'avais l'impression des fois de toucher de l'herbe dans le bas des
- 37 troncs et j'imagine que c'était de la mousse. Du coup, y avait l'image, la première fois qu'j'ai touché ça j'ai
- 38 cru que c'était de l'herbe et j'ai vu la toute petite herbe de printemps, toute... ce vert clair comme ça,
- 39 délicate (+) voilà ça c'était... Mais y a eu beaucoup d'images toujours (*tu as eu tout le long des images*) mais
- 40 en fait oui parc'que si j'pense au tronc coupé euh...j'le voyais... y avait les arbres avec l'écorce rugueuse
- 41 elle était là, j'la voyais quand même toujours. Le dernier arbre il avait une écorce plus lisse alors j'ai
- 42 imaginé une écorce, j'l'ai vue dans les gris... enfin oui, chaque fois y avait toujours l'image qui était
- 43 associée, l'image avec des couleurs. (++) La première petite herbe que tu m'a fait toucher toute délicate,
- 44 j'ai vu une fleur... qui était violette et blanche euh...enfin voilà, chaque fois y a des (+) en fait j'me rends
- 45 compte (*par exemple la souche tu l'as vue de quelle couleur*) beige clair un peu gris comme ça (++)
- 46 *Et puis ces images, elles t'ont amenée à des émotions particulières ?*
- 47 Non (+) j'ai pas l'impression, c'est pas ça qui a fait les émotions (+) peut être la, la toile d'araignée oui mais
- 48 c'est plus la pensée qui est associée à l'araignée que l'image en soi, non j'ai pas l'impression (*hum, hum*)
- 49 *Est ce qu'il y a eu un moment émotionnellement plus intense ?*
- 50 Oui. Avec le premier tronc d'arbre (++) euh...où là j'ai, j'ai, c'est difficile à dire en tout cas j'ai, j'ai les larmes
- 51 qui sont venues (+++) C'est, c'est lié à la générosité que j'disais avant donc c'est quelque chose autour
- 52 d'un (+) d'un accueil, ou d'un sentiment de... d'une unité euh profond (++) C'est quelque chose autour de
- 53 ça en fait (*hum, hum, générosité, accueil, sentiment d'unité profond*) ouais, oui (++)
- 54 *Est ce que ça c'est des choses que tu peux rattacher à... des souvenirs à des références culturelles à...*
- 55 Euh... c'qui m'vient en premier, c'est vraiment des choses déjà vécues (*hum, hum*) que ce soit avec la
- 56 nature ou...avec des humains (++) J'ai pas les mots mais y a quelque chose autour tu sais d'une espèce de
- 57 pureté de... de don, de quelque choses qui est juste là et qui est... qui est magnifique (++) Enfin, y a

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Anaïs

58 quelque chose qui est juste là, à...à recevoir. Tu vois, c'est quelque chose autour de ÇA que j'ressens (+++)  
59 ou avec mon chat aussi (rire)  
60 *Tu disais que ça fait référence à du vécu personnel et puis aussi avec des personnes. C'est avec des personnes*  
61 *en lien avec la nature ou même en dehors ?*  
62 Non, même en dehors. C'est dans la qualité de la rencontre, dans la qualité de, de peut être autour du don  
63 de soi qui sont euh... autour de quelque chose de l'absolu, de ces moments absolus comme ça (*hum, hum*)  
64 euh... qui sont essentiel euh... (++)  
65 *Donc ce contact là, te fait référence à ce type de rencontre que tu peux avoir aussi avec des êtres humains*  
66 *c'est ça... c'est quelque chose qui s'apparente à ça, cette rencontre avec la nature ?*  
67 Oui, qui pourrait oui, qui pourrait (*qui pourrait ou... c'est moi qui t' le suggère ?*) Non, non j' l'ai dit avant  
68 donc c'est bon, oui. Des situations aussi où on est tellement dans l'essentiel, et puis c'est des situations qui  
69 peuvent apparemment être douloureuses mais qui sont... en même temps d'une profonde beauté  
70 parc'qu'on est juste en lien avec... euh, avec la VIE. Ça peut être des situations de fous des fois, peut être  
71 extrêmes ou à la mort de quelqu'un hein, et puis on est profondément ancré dans quelque chose autour  
72 de la vie. Y a quelque chose de cette FORCE là si tu veux (*hum, hum*) qui m'é-, qui m'-, qui m'émeut (++)  
73 voilà, qui m'émeut et ça t' réunifie aussi à ce Tout (+) et c'est tellement rare dans la manière dont on vit de  
74 pouvoir le vivre ça. Ça nous relie à, à cet état de... vivant et de mortel, cet espèce de... et c'est tellement. On  
75 a un mode de vie qui nous, qui nous, qui nous, qui nous permet de nous échapper facilement de ces, de ces  
76 sensations là, Voilà  
77 *Un mode de vie qui passerait facilement (ouais) à côté de ces, ces situations, ces états là ?*  
78 Oui, et qui nous redimensionne aussi dans notre statut d'humain (*hum, hum*) à cette appartenance aussi à  
79 ce plus grand (soupir) à tout c'qu'on maîtrise pas, à tout c'que... (+++)  
80 *Autre chose ?*  
81 Non, c'est déjà pas mal (rires, rires) d'ailleurs t'as plus d'place sur ta feuille (rires, rires)

### 82 Le monde du sol

83 *Par rapport aux sens ici lesquels ont été stimulés ?*  
84 Ben le toucher et l'odorat (*y en a d'autres ?*) Oui, le visuel, parc'que j'savais pas que c'était comme ça en  
85 couches même qu' c'est évident en même temps mais j'avais jamais regardé ça, comme ça. Mais c'est  
86 surtout euh...le toucher et le, le, l'odorat qui, qui ont plus profité de cette expérience.  
87 *Est ce que là y a eu un moment plus fort qu'un autre ?*  
88 Oui, quand le p'tit (rire) Ooh ! le p'tit ver de terre qui s'est retrouvé sans maison (*oui*) Ben cette vie... là et  
89 puis ce respect, voilà d'avoir cette conscience que c'est... profondément vivant et... et que voilà. Quand  
90 j'vois si on y passe en 4X4... tu vois, y a toutes ces chose là qui me reviennent et qui me touchent et qui me  
91 et d'avoir toujours cette conscience là. Qu'on est dans un environnement extrêmement vivant quoi (++)  
92 *Et le fait de, d'explorer cette litière tu dis ben c'est la première fois que je distingue ces différentes couches, ça*  
93 *fait écho à autre chose pour toi, comment ça résonne ?*  
94 J'ai pensé aux, aux différentes strates en archéologie, tu vois qui raconte l'histoire aussi, ça m'a fait penser  
95 à ça aussi. Alors là c'est des petites strates, c'est des, des p'tites histoires mais, mais c'est l'histoire des  
96 cycles, c'est l'histoire de la vie, c'est, c'est ça qui se passe. Ça m'a fait penser à ça (+++)  
97 *Autre chose par rapport à cet exercice ?*  
98 Ça m'a fait penser aussi à quand tu travailles la terre pour planter tes légumes.. Ce, ça, de la toucher, de la,  
99 de la... (++) mais avec ce taux de conscience de par exemple quand j'étais petite où on tournait à la bêche  
100 comme ça... (++) Euh mais doucement, doucement y a tellement de vie... Voilà, y a cette, cette conscience  
101 là que, qui était pas là y a 40 ans en arrière (*hum, hum*) Et, du coup j'ai aimé que tu, que tu dises on va faire  
102 tout doucement et euh...avec délicatesse et soins et conscience (+) ça pour moi, c'était, c'était très agréable  
103 de le faire tout doucement comme ça (++)  
104 *Et au niveau du corps, comment tu sens ton corps dans cet exercice, tel que l'on est ici ?*  
105 J'ai l'impression d'appriivoiser plus cette forêt que ce matin quand on est arrivées. J'ai (+), j'trouve  
106 absolument normal d'être là (rire) J'ai... c'est ok à 100% quoi, c'est parfait (*hum, hum*) ouais (++) j'sais pas  
107 (+) on est bien (sourire) (*tu te sens à ta place ?*) Ouais, ouais (+) c'est ça (+++)  
108 *Et puis les sons au moment où on a exploré le sol est ce qu'ils étaient présents ?*  
109 Hum hum Non. Non c'était en arrière fond mais ils étaient pas dominants, j'ai été attentive au sol (++)  
110 *Autre chose que ça t'évoquerai*  
111 Ben au jardin potager, cette terre qui nous... nous donne à manger quand même. Non, si non...euh...Oui, ça  
112 m'fait penser à l'évolution justement par rapport à, à la conscience de cette vie, du respect ça c'est quelque  
113 chose qui me (++) (expire) qui me met plein d'air avec tous ces mouvements écologiques, du respect à la  
114 nature. C'est comme la loi sur les animaux qui sont considérés comme des êtres vivants et qui, il y a des  
115 lois qui existent, ça c'est quelque chose qui (aspire) m' soulage profondément, c'est quelque chose de

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Anais

116 similaire voilà. Et j'ai des pensées comme ça qui sont venues (*hum, hum*) ça m'aide à (+) à me sentir un  
117 peu plus appartenir un peu plus à ce monde... Des fois c'est difficile quand même et ces mouvements là,  
118 ces consciences là, ça m'aide ouais, ça m'fait du bien (++)  
119 *Quand tu dis qu'ces, ces pensées sont venues c'est durant l'exploration ou maintenant là en discutant ?*  
120 J'ai eu ces images de, de quand on creusait la terre pour planter, euh j'me rappelle qu'en plus les vers de  
121 terre moi j'devais les ramasser puis on les donnait aux poules et j'me disais Oh ! mon Dieu mais quelle  
122 horreur et, et j'avais l'impression d'aider mon père qui me disait de faire ça alors que, qu'ils contribuent  
123 fortement à ce que la terre soit saine. Ouais, j'ai fait ce parcours là, ouais j'ai pensé à tout ça en fait. J'avais  
124 ces images en me disant : « on savait pas ». ça semblait pas important, c'était pas vraiment une vie pour  
125 moi finalement ces vers de terre (++) Mes poules oui, (rire) c'était des êtres à part entière mais pas les  
126 vers de terre, j'étais pas encore arrivée à ça (*hum, hum*) *Aujourd'hui tu les sens au même niveau que les*  
127 *poules ?*  
128 Oui. Ah ben oui et comme les humains (rire) on est tous...  
129 *Et... les humains et les animaux par rapport aux végétaux et aux minéraux ?*  
130 J'pense que j'aurai encore à avoir des petites tendances à considérer les animaux supérieurs et...entre  
131 guillemets (+) mais... mais je sens que ça change ça (++) ça change (++) Peut être parc que j'ai peur de me  
132 dire... ouais mais alors si on peut plus manger de légumes alors qu'est qu'on va manger ? (rire) Tu vois, y  
133 a des choses comme ça derrière en me disant qu'on s'est toujours nourri dans la nature avec la nature  
134 et...(+++). Et que si tu...Voilà en considérant que chaque (++) chaque plante, chaque légume est, est, est un  
135 être vivant... Alors j'me dis mais « Qu'est c'qu'on va MANGER ? » Comment tu fais avec ça ? Parc que c'qui  
136 est animal tu peux t'en passer sans problème (+) Voilà mais je creuse pas cette question hein, c'est des  
137 pensées qui me viennent (*hum, hum*) mais ça mériterait (++)  
138  
139 *Comment c'était l'exploration des trois niveaux de la forêt ?*  
140 J'l'ai plus euh... abordé ou vécu comme un une ballade... d'assimilation (*ouais*) voilà. Et du coup c'ét-, j'ai  
141 abord-, c'était très... léger comme ça. Avec plus de conscience, plus de perception, j'me disais « ahh mais  
142 j'sens vachement plus le sol euh... mes pieds, tu vois ? Ah ouais, le sol est mou, fin des choses comme ça  
143 mais j'ai juste (++) c'est comme si j'avais envie de retrouver c' que je connais de mon vécu en forêt mais en  
144 assimilant tout ce qu'on a fait ce matin. Et c- et de savourer voilà (*mhmh*) c'est pour ça que je... trouve que  
145 j'ai pas forcément grand chose à dire parce que... ça m'allait bien comme ça (*mhmh*).  
146 (++)  
147 *Et puis, alors moi ça m'intéresse de savoir ce qui a été assimilé, justement. Donc tu parlais de... de la texture*  
148 *du sol (+) et puis, est-ce qu'il y a..., quoi d'autre ? Qu'est-ce qui est ?*  
149 (*++*)  
150 Ben, toutes les perceptions, toutes les sensations de ce matin, au toucher euh... des, des textures, euh... (+)  
151 de la verticalité de cette forêt, mais aussi son horizontalité, euh (++) sa générosité (++) cette gratuité-là  
152 aussi (++)  
153 *Quand tu dis, les perceptions des touchers, des textures, tu as retouché là ? (non) ou c'était visuel ?*  
154 C'était visuel (*d'accord*)  
155 *Et, par contre, comment ça c'est passé alors? Tu as vu ces textures et ?*  
156 C'est comme si ça prenait une autre dimension. (+) Elle était, ma ballade elle, quand je dis savourer, c'est  
157 que c'était intégrer ces expériences et ça a (+) euh... amplifié euh... les perceptions, l'appréhension de  
158 l'environnement, dans ce sens-là (++)  
159 *Quels sens ont été particulièrement stimulés durant cette ballade ?*  
160 Alors le... (+) (montre son oreille) (*l'ouïe ?*) l'ouïe (+) le... l'odorat, ben le visuel forcément et puis aussi le...  
161 plus, comment, sensation de l'air... (+) du frais... des rayons de soleil, comme si ça, ça... amplifiait voilà, tout  
162 ça (*mhmh*) (+) les sensations euh... corporelles. Comme j' disais au niveau des pieds mais aussi justement  
163 l'air, les petites caresses des p'tites brises, ces choses-là. C'était tout léger comme ça, c'était tout (++) euh...  
164 ouais (++) c'est comme si j'avais plus de... (++) c'était beaucoup plus savoureux, ça a pris de la saveur,  
165 voilà c'est ça (++)  
166 *Est-ce qu'il y a un sens qui a dominé par rapport aux autres ?*  
167 (++) Peut-être celui de... ressentir euh... t'sais (*mhmh*) au niveau de la peau... tout ça (*mhmh*) (++)  
168 Quelque chose de plus corporel alors (ouais) dans ce, cette exercice  
169 Avec une appréhension plus... plus sereine, de mon environnement aussi (+). Je me sens un petit peu chez  
170 moi, là (*mhmh*) (rire)  
171 *Du coup, les... araignées, les toiles d'araignées (j'y ai même pas pensé) OK.*  
172 (+++)  
173 Les odeurs, y a eu des p'tits trucs d'odeurs là qui m'ont fait tellement plaisir. J'sais pas si c'est des, ces  
174 grandes feuilles là. Là y a, y a vraiment tout un mon- (*mhmh*) c'est dingue c't endroit (ça fait comme de la

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Anaïs

175 rhubarbe) ouais et là y a une, une odeur qui m'a rappelé l'Italie, tu vois ? (*mhmh, ouais*) Aussi l'enfance,  
176 c'est marrant (*l'enfance aussi, là ?*) là c'est en Italie quand j'étais petite, ouais (++) . J'me suis dit, est-ce qu'il  
177 y avait des plantes comme ça ? Voilà, mes pensées elles ont vagu- elles ont vaqué comme ça un peu  
178 (*mhmh*) avec des pensées vagabondes. J'dirais pour résumé, une balade savoureuse avec des pensées  
179 vagabondes (*mhmh*) (+++)  
180 *Est-ce qu'il y a eu un moment plus intense qu'un autre ?*  
181 (++) Ouais, quand j'ai croisé les grandes feuilles, ouais (+++)  
182 *Et puis ces trois niveaux ?*  
183 Mais t'sais, j'me disais, par rapport à ce [XXX] (rire). J'me disais « mais c'est bon, ça »,tu vois ? J'sais pas,  
184 c'est, c'est, c'est... j'sais pas comment dire autrement. Mais oui... évidemment... T'sais quelque chose comme  
185 ça. Mais j'sais pas pourquoi  
186 *Une forme d'évidence, c'est ça ? Qu'est-ce que tu entends ? (+++) ou que ce n'était pas nécessaire ? de, de les*  
187 *détailler, c'est ça ?*  
188 En tout cas, j'avais pas envie de les détailler (*d'accord, mhmh*). Euh... J'avais envie de les... de les vivre de  
189 manière simultanée (*mhmh*) voilà (++) .  
190 *Comme un tout ?*  
191 Comme un tout, ouais. Tu vois, j'me suis dit, tu me laisses ta loupe mais je pouvais pas du tout utiliser ta  
192 loupe (*d'accord*). Tu m'aurais donné une corde pour monter, pour aller voir plus haut, je, j'étais bien  
193 comme ça. Voilà.  
194 (+++)  
195 *Ton corps ici, tu l'as ressenti durant cette activité ? alors ta dis, hein, y avait ces sensations de petite brise, et*  
196 *caetera. Sinon, est-ce qu'il y avait...*  
197 J'avais envie de me mouvoir, ça me plaisait d'être en mouvement, de marcher... d'appréhender  
198 l'environnement dans, en mouvement (*mhmh*) parce que je suis restée là, j'étais bien hein, où on était mais  
199 assez vite j'avais envie de marcher (*mhmh*) au fait (++)  
200 *D'autres images qui sont venues à part celles à travers les grandes feuilles ?*  
201 J'essaye de me rappeler, mais ça vient pas, y a quelque chose de, de léger, voilà. J'me sentais presque un  
202 peu « fiflette » dans cette forêt (*c'est à dire ?*) ben (rire) un peu... (*c'est quoi fiflette ?*) Ben fiflette c'est un  
203 peu, un peu espiègle, bon vivant, qui aime bien faire des p'tites farces et puis y a quelque chose de l'ordre  
204 de la légèreté évidemment (*hum, hum*) j'étais presque un p'tit peu fiflette alors qu'c'est pas forcément mon  
205 truc d'me balader toute seule en forêt. Et là, y avait ça, y avait un p'tit côté un peu « ffui » (rire) tu sais  
206 (rire) Et puis, j'me sens bien et puis c'est cool, voilà (++)  
207 *Donc c'est un sentiment nouveau alors...*  
208 Par rapport à l'environnement ? (*oui*) T'étais pas loin quand même, faut pas déconner, la route est là mais  
209 (*rire*) mais oui y avait quelque chose de plus léger que d'habitude surtout en étant seule, entre guillemet  
210 hein parc'que oui quelque chose de plus « fiflet » quand même.  
211 *Tu n'aimes pas te promener seule en forêt pour quel type de raison ?*  
212 Ben ça va me susciter des appréhensions comme ça, des craintes ou des rencontres mais c'est plus à ce  
213 niveau là tu vois  
214 *Donc à ce niveau là, ça' été quelque chose d'un peu nouveau alors ?*  
215 Alors j'le fais hein, parc'qu'y a des endroits que j'connais et dans lesquels je vais mais c'est pas le truc qui  
216 va m'venir si j'suis seule (*hum, hum*) c'est peut être pas vraiment forcément la forêt que j'vais... (*tu vas où*)  
217 le lac, les vignes ou bien l'embouchure de l'Aubonne, y a quand même de la forêt mais tu vois c'est un  
218 entre deux. Là, là j'adore c't'endroit, c'est vraiment un endroit heu... puis là ça va d'aller seule  
219 Quand tu parles des craintes, de l'appréhension d'être seule dans la forêt, c'est quel type de rencontres  
220 Ben des mauvaises rencontres, c'est des, des gens, c'est des humains. Ou éventuellement des humains qui  
221 ont des chiens, des fois tu sais pas trop, quand tu croises un chien s'il est vraiment sympa ou pas, c'est un  
222 peu comme les humains finalement. Ouais c'est plus ça.  
223 *Donc les humains et les animaux de compagnie des humains (ouais) Donc les autres animaux qui vivent dans*  
224 *la forêt.*  
225 Non, ça va parc'qu'y sont, j'ai- et pis j'a- si c'est une forêt que j'connais pas j'irais jamais seule parc'que j'me  
226 perdrais probablement, j'aurais d'la peine à m'orienter (*hum, hum*)  
227 Tu vois l'embouchure de l'Aubonne j'ai toujours le repère de la rivière, donc ça c'est important que j'aie  
228 des repères...(++) J'm'enfilerais pas dans une monstre forêt. Ici tu vois c'est très agréable parc'qu'y a  
229 toujours le point d'eau qui te donne le repère aussi (*hum, hum*) et puis j'l'entends, si j'le vois pas  
230 j'l'entends...(++)  
231 *Autre chose ?*  
232 Non

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Anaïs

#### 233 Le monde des sons

234 *Comment tu as vécu tes sens ici durant cet exercice ?*

235 Très bien (rire, rire)... (*mais encore*) avec les yeux fermés, c'est évident que...heu...c'est plus le, le corporel  
236 qui ressens le vent... les caresses, les brises. Les SONS + et heu...et aussi quand même les ombres de  
237 l'arbre, ça passe à travers les paupières+ et les yeux ouverts c'est tellement beau que... J'adore ça être  
238 dans les feuillages comme ça+ C'est tell'ment BEAU... c'est comme une dentelle géante c'est ++ et du coup  
239 le son, le, et le sensoriel corporel comme ça est un peu plus distant. Ça prend le dessus mais les deux sont  
240 super cool. Et puis la troisième étape moi j'ai r'fermé les yeux... et puis j'avais vraiment pas envie quand tu  
241 m'as dit de r'venir parc'que j'pense que j'allais me... j'me laissais porter comme ça, c'était mais, c't- mais  
242 génial...c'était très bien, c'était hyper confort et même d'entendre finalement la vie... tu vois (++) c'est  
243 marrant par'cque quand j'ai ouvert les yeux, j'ai vu un avion passer ça m'a... Ramené à la civilisation cet  
244 avion dans le ciel mais c'était OK (+), c'était Ok finalement, c'était loin...c'était un tout (+) voilà. C'est  
245 comme si cette espèce de bulle ici heu... elle...elle pouvait se connecter à plus grand. Et du coup, j'pense  
246 que j'aurai pu vraiment m'endormir avec grand+ avec grande tranquillité. C'est un sentiment de sécurité  
247 aussi (++) Pis bon, là j'trouve que tout est parfait, la température...fin, on est dans la perfection absolue  
248 quand même (rire). Pour moi, voilà alors p'tête un sol un poil moins dur, si vraiment non mais vraiment  
249 c'était top j'avais pas envie de+ de r'venir ouais, j't'ais très bien dans mes rêveries.

250 *Tu dis, c'est comme si cette bulle ici pouvait être connectée+ à plus grand*

251 Ben en voyant l'avion, c'est à dire la civilisation (*hum, hum*), pis ça m'a surpris qu' ce soit Ok tu vois de voir  
252 passer l'avion, il POLUE... j'déteste l'avion enfin etc. c'est bruyant mais j'sais pas c'était Ok (++) c'était  
253 aussi la, c'était aussi la vie ça, tu vois quelque chose comme ça (+++, +++)

254 *Est c'qu'y a eu un moment plus intense qu'un autre ?*

255 ++ peut être quand j'ai rouvert les yeux au milieu et de revoir ça, mais j- vraiment je s-

256 *Le ça c'est quoi ?*

257 C'est le feuillage avec le soleil derrière, les ombres, la découpe. Ça c'est vraiment tellement Beau...Ouais  
258 p'tête c'moment là. Parc'qu'c'est Vachement Beau quand même hunn (soupir). Ces couches, c'est...(++)  
259 ouais p'tête ce moment là quand même (*hum, hum*)

260 *Est c'qu'y a des émotions qui...qui t'on parcouru*

261 Des choses très douces...plutôt un état, de (+) de (+) de bien être, de + de référence à des choses connues...  
262 à de toute ma vie...tu vois du coup qui devient comme si j'étais bercée quel que chose de vraiment très,  
263 très... très confortable, très (+++) très doux, très (++) relié à l'ensemble de ma vie, tu vois quelque chose  
264 comme ça (++) Y a un sentiment d'appartenance à tout ça. Assez cool, si tu veux, si tu vois c'que j'veux  
265 dire...(rire)

266 *D'appartenance à quoi ?*

267 D'appartenance (+++) à cet ici et maintenant, à cet ici et maintenant (+++) ouais (++)

268 *Et puis ton corps ici, c'est...*

269 C'est pas mal, non c'est bien il est bien, très bien. J'trouve que d'être à même le sol ça, j'sens bien le sol,  
270 j'sens bien sa forme fin voilà, il est bien imprégné dans l'sol comme ça. J'me sentais vraiment bercé par le  
271 mouvement des feuilles, cette brise, le chant... comme un cocon vivant (++) j'avais juste l'envie d'être  
272 portée avec ça, c'était, c'est, c'est suffisant, j'étais comblée voilà. D'où la raison pour laquelle j'avais pas  
273 envie de revenir, rien à voir avec le fait que j'suis une flemmarde et qu'j'aime faire la sieste (*rire*) c'était  
274 bien supérieur à tout ça.

275 *Est c'qu'au niveau des odeurs y a quelque chose qui t'a...*

276 Rien de particulier mais j'suis un peu aussi enr- j'suis pas très ouverte au niveau de l'odorat en ce moment.

277 *Au niveau des images, est ce qu'il y a des images qui sont venues ?*

278 N...on (+++)

279 *Est ce que ça a fait écho à d'autres aspects, d'autres éléments de ta vie ou à des références culturelles*

280 Ça a fait des émotions avec des choses familières, un sentiment de familiarité avec c'qui venait (*hum, hum*)  
281 c'était extrêmement soft, doux comme ça qui passait comme une caresse. Donc ouais (+++) J'ai le  
282 sentiment d'être dans une excellente détente, c'qui fait que les choses ont pu comme ça, passer... sans,  
283 juste les vivre c'est ça qui est bien (+++)

284 *Autre chose*

285 Non

#### 286 Etape symbolique

287 *Comment tu t'y es pris pour trouver les matériaux*

288 Alors j'me suis dit, j'me prends pas la tête, j'vais vers les choses qui m'font envie (+) comme ça c'est plus  
289 simple tu vois de pas avoir un truc dans la tête et puis en fait les premières choses que j'ai trouvé c'est les  
290 deux cailloux qui se... qui se... qui pouvaient bien s'imbriquer l'un avec l'autre tu vois (*hum, hum*). Ça m'a

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Anaïs

291 fait pense à la première situation de ce matin quand les arbres essayaient de s' rencontrer qui m'a  
292 tellement touché et y a... y a (+)y a un truc là avec ça (rire, émue). Après, j'ai pris ça parc'qu'il y en avait  
293 beaucoup et j'me suis dit « tiens j'pourrai faire ben un cercle » (*quand tu dis ça c'est ?*) ben y avait ce  
294 rapprochement, cette...ils cherchaient ce mouvement ils essayaient de se rapprocher tu vois, de se  
295 rencontrer. Pis ces deux cailloux ils s'imbriquent alors qu'ils sont pas... (+) ils sont sans doute pas d'la  
296 même famille (*hum, hum*) ou j'en sais rien, mais tout de suite ça m'a évoqué ça, qui m'avait touché ce  
297 matin. Et puis j'ai pensé au cercle par rapport à ce sentiment d'unification, le fait de s'unir avec (+) la  
298 nature tu vois, ces sentiments que j'ai pu avoir durant la journée, (*donc les pives*) les pives pour me  
299 permettre de faire un cercle dans lequel raconter euh cette petite histoire. Les feuilles, c'est le jaune qui  
300 m'a attiré (+) et donc c'est un peu le côté visuel, toutes ces couleurs incroyables qu'on peut avoir et mes  
301 yeux se sont fait plaisir aujourd'hui euh, et puis il fallait bien que j'mette autre chose si non on aurait rien  
302 vu mais ça (rire) et puis ça ça m'évoquait la verticalité, la verticalité de la forêt, des arbres cette... cette  
303 échappée vers (+) le haut et...hum... ça j'ai trouvé tellement beau ce matin, mais je t'avoue que j'ai pas vu,  
304 j'l'ai vu comme ça et c'est en le retournant maintenant (+) cette écorce c'est tellement BEAU... c'est aussi la  
305 (+) la vigueur (++) ouais, la vigueur que j'ai sentie... en embrassant les arbres (+), c'est ça que ça  
306 m'évoque et puis j'pense que c'est très joli de le mettre là aussi.

307 *Et puis tu as choisi comment l'emplacement ?*

308 Alors l'emplacement c'était important, j'avais vraiment envie d'aller (+) j'aurai pu encore peut être  
309 chercher un p'tit support et j'l'aurai fait sur l'eau. J'me suis dit ah ! Je mets sur l'eau et puis non ça va pas  
310 aller sur l'eau mais j'pense que maintenant j'aurais pu essayer de trouver une, une écorce ou quelque  
311 chose qui flotte mais bon j'pense que ça aurait été un peu... en vingt minutes ça aurait été un p'tit peu  
312 difficile. Alors j'me suis mise tout près, parc'que l'eau... l'eau (+)euh... l'eau c'est bien (rire) non mais voilà  
313 j'en ai beaucoup parlé avant aussi c'est...euh ça me (+) (émue) voilà (*donc idéalement tu aurais déposé sur*  
314 *l'eau*) ouais j'aurai mis sur un p'tit radeau (et puis) ouais (il serait...il serait parti) parfait ouais avec le  
315 mouvement ouais avec des p'tites brises qui aurait emmené aussi des feuilles (+++)

316 *Autre chose que ça t'évoque par rapport à ton lien à la nature ?*

317 (++) En tout cas, c'est rond...c'est chaud (rire) quand j'regarde hein, c'est rond c'est chaud c'est euh...

318 (++++) non rien de plus c'est bon. Ouais j'aurai dû trouver un p'tit bout de bois (*tu aimerais, si tu veux tu*  
319 *peux tout à fait*) Non c'est bon mais j'aime bien l'image.

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Fleur

#### 1 Balade à l'aveugle

##### 2 *Alors comment c'était ?*

3 Ecoute c'était hyper intéressant, là j viens de vivre un truc assez unique. Parc'que la nature j la connais  
4 mais j'ai-(+) sans voir, vu qu'j'avais les yeux bandés, j'ai jamais (++) vue comme ça et c'était un nouveau  
5 rapport méconnu où c'est un total lâcher prise et une redécouverte, une redécouverte de chaque élément  
6 de (+) c'est comme si (+) j'les avais jamais aussi bien vus (+) que sans les voir. Dans... leur approche, enfin  
7 dans mon approche à eux, à chaque élément, tous étaient individuellement uniques (+) et riches et (+) et  
8 euh c'est comme si je rencontrais quelqu'un à chaque fois. J'ai eu cette impression que à chaque fois, que  
9 j'rencontrais un nouvel élément, c'est vraiment je rencontrais quel-presque quelqu'un (+) tellement c'était  
10 propre et unique comme des individus finalement ! Et euh chacun leur particularité, leur forme euh...leur  
11 texture euh... leur sensation au toucher qu' ce soit des pieds au niveau de la chaleur, parfois rugueux,  
12 parfois...ça peut même être douloureux...sous les pieds parfois ou la chaleur sous les pieds, la douceur de  
13 certains euh... la BEAUTE, la BEAUTE euh...en fait tout était beau mais y en a où, où tout était beau et  
14 unique que ça m'faisait sourire (+) intérieurement j me disais : « Waaou comme c'est beau ! »

##### 15 *Cette beauté...est-ce que tu peux la décrire, comment est ce que tu l'as perçue, c'est à travers quel sens 16 comment est ce que ça se traduit en fait ?*

17 En fait c'est euh... c'est euh pour moi c'est une forme de PERFECTION dans, dans c'que c'est. C'est des  
18 racines, jusqu'à hauteur à l'endroit où ça s'arrête pour que ça donne une fleur ou euh...(+) tout est parfait  
19 en fait. C'est ça qui est beau en fait c'est...c'est c'que ça doit être et... ça prend sa place dans la nature là où  
20 ça doit être et...rien qu'ça c'est beau en fait, c'est... (++) C'EST ! Y a pas de critères en fait C'EST. C'est juste  
21 quelque chose de (++) qui est à sa place quoi (++)

##### 22 *Au niveau des sens est-ce qu'il y a un sens en particulier ou quels sens ont été stimulés ?*

23 Le ben, le toucher des mains, des pieds (++)

##### 24 *Est c' qu'il y a d'autres sens qui sont...*

25 Alors oui, à un moment j me suis attardée sur le (+) ...ben le côté visuel était pas là donc c'est  
26 l'imagination, j'y mettais des couleurs, j'pouvais imaginer euh...c'que c'était (+) Mais j'tais plus dans  
27 l'observation de c'que c'était (+) j pense qu' s'il y en avait un qui prédominait (+) c'était plus le ressenti  
28 physique de c'que ça voulait dire cette matière là, le toucher (+) C'est pas l'imagination qui a, qui a  
29 prédominé justement le côté mental a été un peu coupé pour juste (+) ressentir ce que ça voulait dire de  
30 toucher cette matière là et c'était agréable. Après j'y ai associé dans un deuxième temps euh, une  
31 représentation mais d'abord j me focalisais sur... cette nouvelle rencontre de ces éléments (+) qui était  
32 nouvelle (++) Et euh...ah ouais c'était vraiment puissant et intéressant et les arbres pour moi (++) c'est  
33 comme si c'était les...(++) les piliers. Et pour moi c'est, en termes de présence y avait une vrai présence  
34 dans les arbres euh.. je rencontrais quelque chose mais plus que quelque chose c'était disons une force  
35 tranquille...et une présence (++) qui n'est pas euh... comment dire (++) commune. On sent leur présence,  
36 pas d'un point de vue olfactif (*hum, hum*) on sent qu'on est à coté d'un élément important et fort sur cette  
37 Terre

##### 38 *Tu dis on le sent... tu arrives à décrire... par où tu le sens ?*

39 J' pense que c'est vibratoire (++) c'est pas euh...c'est comme quand on sent qu'on est à côté de quelqu'un  
40 euh... pourtant il fait rien, il dit rien mais on sent qu'on est pas seul, on sent les vibrations de l'autre  
41 euh...dans c'qu'il dégage, dans c'qu'il est y a une présence. Tu n'es pas seul dans une pièce ça se sent qu'on  
42 est pas seul (*hum, hum*) il y a rien de mental là, c'est juste on ressent une présence.

##### 43 *Est ce qu'au niveau des autres sens, y a d'autres sens qui ont été stimulés ?*

44 L'audition aussi, ouais... c'était plus quand je marchais après quand je ressentais rien et que le toucher  
45 n'était plus euh...ne prédominait plus et ben j me focalisais sur ce que j' ressentais sous mes pieds et (++)  
46 euh...et tous c'qui m'entourait l'environnement et du coup tous ces oiseaux euh...(++) le bruit de la  
47 rivière...

##### 48 *Et au niveau des intensités c'était... différent que ...*

49 C'était parfait euh... c'était ça, déjà ça fait beaucoup de bien d'être dans le calme et de la laisser euh...de  
50 l'entendre, de l'écouter (++) y avait c'était une douce mélodie justement un peu...où nos paroles ne  
51 parasitaient pas et elle nous enveloppait, elle nous enveloppait un peu (+) ouais euh... c'est... c'est une  
52 jolie... mélodie de fond, c'est pas, ça prend pas une place prédominante, c'est comme si... elle te, elle  
53 t'entourait, elle t'engl-. C'était pas, ça m'a pas mis en insécurité de... de m'abandonner un peu parc' que  
54 j me suis sentie aussi totalement me remettre à autre chose où j dirigeais plus rien. J me laissais et guider  
55 et...euh... mener et tout. Du coup il fallait être en état de confiance et du coup pour moi c'était une jolie  
56 expérience... (++) globale

##### 57 *Est c' qu'il y a d'autres émotions qui ont émergé, qui t'on traversés ?*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Fleur

58 Ben j'étais (+) dans... la gratitude et la joie de vivre quelque chose de nouveau (+) avec quelque chose que  
59 j'aime tant (+++) et puis y a aussi du respect, je ressentais beaucoup de respect et de (++) ça me, comment  
60 dire (+) c'est moi qui était à la (+) comment dire, c'est moi qui était à la rencontre d'un, d'un monde (++)  
61 c'est moi qui me suis positionnée en tant que... euh... comment dire, on avait à m'apprendre là en fait,  
62 j'étais enseignable à ce moment là (++) c'est pas que j'étais réduite mais j'étais... euh...elle m'a appris  
63 quelque chose en fait, donc c'était agréable, j'étais contente d'apprendre et de voir des choses que je ne  
64 connaissais pas

65 *Qu'est ce que tu as appris ?*

66 Humm...(++) J'ai appris à les voir différemment et à mieux ressentir leur présence individuelle, dans  
67 chaque élément, vraiment les voir individuellement, les ressentir les considérer (+) les apprécier  
68 individuellement, leur accorder du temps et euh... ouais une forme de respect et de, j leur rendais leur  
69 grâce naturelle et euh en (++) en les considérant tout naturellement

70 *Dans c'que tu as vécu là, est ce qu'il y a eu un moment plus intense qu'un autre ?*

71 Euh... ouais c'était avec l'arbre, le premier arbre (*tu saurais l'identifier ?*) Non, éventuellement celui tout  
72 droit (*oui, oui*) c'est lui ? Ouais, ouais j'ai senti une présence très forte. Et puis en fait y a un autre truc (+)  
73 c'est come si quelque chose qui était en train d'éclore, c'était pas fini, c'était toujours en cours de  
74 construction, une fleur, une longue. Y en a deux à la suite et puis à la deuxième c'est comme si elle avait  
75 toujours pas fini d'éclore, qu'elle était toujours en cours de, et ça m'a, j'étais attendrie par ça de voir qu'elle  
76 était encore en train de... (++) grandir et j'me suis dit « ah ben celui là il est moins développé que l'autre »  
77 ça m'a attendri. Et, ça m'a émue aussi quand j'ai vu le tronc coupé, quand j'ai senti le tronc coupé ça m'a, ça  
78 m'a fait de la peine (+++) (*hum, hum*)

79 *Est ce que ça fait peut être écho à d'autres moments de ta vie, à des références culturelles ?*

80 ça me... c'est comme si (++) j'me replaçais un peu en tant qu'enfant (+) dans la nature et immergée dans  
81 cette nature et totalement bien avec elle (++) Vu qu'j'ai passé beaucoup de temps... dans la forêt jeune,  
82 j'pense que ça... ravivé des sensations (*hum, hum*) L'odeur de la terre que j'connais très bien (++)

83 *Autre chose par rapport à ce moment*

84 Non, c'était vraiment riche, vraiment riche. Une expérience unique qui donne vraiment envie, envie  
85 d'être...qui donne un calme intérieur, un calme une paix, une sérénité (++)

### 86 Le monde du sol

87 *Je vais te proposer une loupe (d'accord) que tu peux utiliser si tu veux (ben si) (+++)*

88 (regarde à la loupe) (+++) On dirait qu'on est dans un village et qu'y pourrait y avoir des p'tites fourmis  
89 qui pourraient sortir des feuilles... (++) Une fois de plus, ça prend une dimension plus importante que  
90 dans la vie réelle (++) on les voit vraiment mieux avec la loupe hein (+++) Elle est jolie ta loupe !

91 *Est ce qu'au niveau des sens, tu arrives à décrire lesquels ont été stimulés ?*

92 Une fois de plus c'est le toucher (*hum, hum*) c'est l' toucher, la fraîcheur là, la fraîcheur euh...(++) ouais  
93 (*au niveau de autres sen, l'odorats ?*)

94 L'odorat, c'est toujours quelque chose de très...ça sent pas mauvais du tout, c'est très nature hein, c'est la  
95 terre, c'est la base c'est...(+) c'est quelque chose pour moi de sein et c'est pas de la saleté au contraire c'est  
96 vraiment un élément heu, heu très puissant, nécessaire à toute cette vie donc euh... c'est... la base de la  
97 base hein (*hum, hum*) et euh voilà sans elle y aurait pas grand chose de vivant ici. Donc... du coup euh...  
98 elle permet euh la vie. Elle est en vie cette terre aussi (+) elle accueille tous les déchets en plus.

99 *Au niveau du corps, de ta position dans cette forêt comment tu te sens?*

100 Ben c'est encore un monde appart qui est pas à notre niveau et on s'y met pas souvent à son niveau et du  
101 coup avec la loupe ça a permis de voir encore que c'est un monde entier (*hum, hum*) comme quand... ben  
102 voilà, comme quand on a une p'tite loupe et qu'on découvre un monde parc'qu'en fait avec nos yeux  
103 d'humains on regarde c'qu'y est à notre hauteur, c'qu'est visible mais si on se rapproche, on peut avoir  
104 (++) encore avec la loupe j'me suis perçue petite et encore en train de découvrir un élément euh... à part  
105 entière. Comme si j'étais dans un... mini monde, que j'étais petite et que je découvrais un, un nouveau  
106 monde (*ok*) Donc ça a été euh une fois de plus sympa. J'aime bien, moi j'suis à l'aise dans cet élément,  
107 j'trouve que c'est agréable d'être tout proche de la terre

108 *Est c'que ça t'évoque d'autres...d'autres références euh scientifiques, culturelles ?*

109 Ben être proche de la terre euh... j'ai l'impression que c'est pas trop dans notre culture occidentale (+)  
110 euh... et j'trouve qu'c'est un manque de pas s'y... s'y référer et de la sentir plus. Et c'est un manque qu'on a  
111 dans notre société j'trouve de pas être assez en rapport avec notre TERRE. Notre Terre c'est quand même  
112 celle qui nous accueille... et du coup euh, on est...souvent (++) pas assez lié, mais plutôt déconnecté d'elle  
113 et pourtant euh... elle est (++) tout aussi riche que nous mais on la voit pas, on la considère pas assez. Et  
114 euh... j'trouve que voilà. Et quand on est là, on a pas envie d'être en talon aiguille, on a envie d'être au plus  
115 proche de la nature mais nous dans notre état. Même physiquement, j'aurai plutôt cette tendance à avoir

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Fleur

116 cette position plutôt explorateur ou, on a envie d'être dedans, de, de ressentir, d'être au niveau de (+++)  
117 de ce qu'il en est quoi! On s'met au niveau (+) C'est pas plus bas que nous en fait, c'est tout aussi  
118 important mais... (++) C'est à nous de s'adapter pour voir la richesse du truc (+++)  
119 *Autre chose (Non) alors on va remettre la litière*

### 120 Le monde visuel

121 *Comment ça a été ?*

122 Très bien. J'ai vu les trois niveaux, j'ai fait attention et euh... c'était bien cool (*ouais*)

123 *Est-ce que par rapport au sens, est-ce qu'il y a des sens qui ont été plus stimulés que d'autres, plus... (la vue)*  
124 *en alerte ? La vue ? (ouais) (+) OK et puis euh... (+)*

125 La vue et [XX] de sens (*d'accord*)

126 *En terme de... d'intensité..., de luminosité... Est-ce que tu peux m'en dire quelque chose ?*

127 Mmmm c'était neutre euh... rien de... (+) comment dire (+), j'ai ben observé les contrastes visuels, les  
128 dimensions euh... (+++) comment dire. Ben quand je regarde le sol euh faut que je me mette au niveau du  
129 sol pour ressentir ce que ça veut dire. Je peux pas le regarder comme ça. Si je le regarde comme ça, c'est...  
130 je me sens moins connectée. Le fait d'être au plus proche dans la, visuellement, ça permet de mieux  
131 ressentir (+) ce que veut dire ce monde euh... du sol. Faut que je me mette au niveau. (+) Euh... quand je  
132 regarde en l'air, y a vraiment une notion de liberté... euh... de beauté euh... géante quoi. Quelque chose qui  
133 nous dépasse (+). Un côté très euh... ben voilà, on s'élève en même temps que les arbres, on leur donne  
134 une... une importance. Leur taille nous aide à les considérer et à voir leur... (++) ben leur grandeur, hein  
135 (mmh) donc... du coup euh... On se sent petit à côté (++)

136 *OK, donc sur, sur le plan corporel, (+) y a, y a quelque chose qui a été sollicité aussi... (ouais) avec ces trois*  
137 *niveaux, c'est ça hein (ouais) ? Tu t'es sentie petite en regardant en haut, c'est ça ?*

138 Ouais, j- je dirais que le plus agréable c'est quand on regarde en haut (++) (*Pourquoi ?*) mmmh parce que  
139 ça nous repositionne à une place euh... (+) quand on regarde en bas, on est plus haut, quand on est au  
140 même niveau ben... c'est neutre mais quand on regarde en haut, on se sent, j'p-, on se sent, comment dire,  
141 surpassé par quelque chose de plus grand (*et ça, c'est agréable ?*) ouais. (+) La nature reprend ses droits  
142 (+) et elle nous rappelle à l'ordre (+). Le fait qu'on, on doive la contempler par euh... j'dis pas que ce qui est  
143 petit a moins d'importance mais euh... quand on voit ce qu'elle est capable de faire (+) et sa hauteur, ça...  
144 C'est une leçon quand même, c'est impressionnant.

145 *Si tu devais mettre un... (+) un nom sur cette émotion...*

146 (++) Mmmm (+++) [XX] non mais ça nous permet d'être humble, je pense (++) quand on voit ce que elle,  
147 elle peut faire... ça nous remet à notre juste place, tu vois (mhmh) (+)

148 *OK, donc pour toi, le moment le plus intense, du coup c'était en regardant la canopée, (en l'air) c'est ça ? OK*  
149 *Tu as utilisé la loupe ?*

150 Ouais (*oui*) mais pas trop. Plutôt euh... c'est plus pour le sol. (++) (*Qu'est-ce que tu as regardé ?*) des p'tits  
151 trous euh... des bestioles (*rire*) euh... des p'tits trucs que j'voyais, j'voyais (++) *Ca me permet de mieux*  
152 *rentrer dans ce monde (mmmh) (+++)*

153 *Est-ce que dans cette... exercice-là, cette activité-là, est-ce que ça fait écho à d'autres... d'autres sens que le*  
154 *visuel ? Bon tu as parlé de l'audition par rapport aux oiseaux, c'est ça ? (oui) ou... aux feuilles, au vent ?*

155 Non c'est plutôt les oiseaux, à chaque fois (*les oiseaux, chaque fois, d'accord, mhmh*)

156 *Et puis, est-ce que y a une référence particulière, à un vécu, à... à des personnes, à des animaux, à une*  
157 *référence scientifique ou culturelle, à un rêve que tu as fait une fois, je ne sais pas (rire)*

158 Ce que j'ai vécu là (*oui, est-ce qu'il y a une référence ? Si y en a pas, y en a pas, hein*)

159 (++)

160 Non, y en a pas (*ok*)

161 *Autre chose que tu aimerais... (++) commenter sur cette activité (++) de particulier ?*

162 Non, rien de spécial (*OK*). C'est agréable, je me sens bien (*c'est bien*)

### 163 Le monde des sons

164 *Tu peux me dire comment c'était au niveau de la stimulation des sens*

165 Alors au niveau du son, c'était une mélodie, on se rend compte à quel point la forêt est grande parc'que  
166 j'entends les oiseaux de, les différents oiseaux des différentes parties de la forêt. A droite, à gauche, ça part  
167 dans tous les sens. Si j'me focalisais à chaque fois sur un nouveau son en fait ça venait de par tout heu...le  
168 bruit de la rivière en fond par c'que j'dirais que c'est le bruit de la forêt qui domine, le bois qui craque...les  
169 voitures en fond, un avion (++) *J't'ai entendu péter aussi (rire, rire) (rire) (ah ! ça j'vais le noter aussi)*  
170 *(rire) et ça c'est pas passé incognito, ça m'a un peu cassé mon délire à un moment (rire) Bref*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Fleur

- 171 *Ouais, est ce que tu as eu les yeux fermés, les yeux ouverts, est c'qu'il y a une différence notable entre ces deux*  
172 *moments*
- 173 Heu...(+) j'étais plus détendue les yeux fermés, mais c'était aussi agréable d'associer des couleurs et  
174 d'imaginer ce monde, ces bruits venant d'endroits, on associe les images mais le deux sont sympas à vivre  
175 parce que la vision est vraiment belle en l'occurrence.
- 176 *Ces images, ces couleurs, tu les as associé les yeux ouverts ou fermés ?*
- 177 Ouverts. Quand j'les fermais j'me focalisais simplement sur le fond, j'leur faisais pas de représentation,  
178 c'est juste le fond (++)
- 179 *Et en troisième phase tu étais libre de grader ouvert ou fermé*
- 180 J'les ai fermés
- 181 Pourquoi ?
- 182 Mais parc'que j'avais envie de me remettre dans ma bulle... de nouveau écouter, ça me détendais, j'étais  
183 bien
- 184 *C'est plus facile d'être concentrée*
- 185 Oui, oui, y a moins de (+) de...le côté visuel ne domine plus
- 186 Tu arrives à en dire plus par rapport à au fait qu'il n'y a plus le côté visuel, que tu es dans ta bulle
- 187 Ben c'est juste du ressenti sans, sans qu'ce soit interféré par la vision ou les représentations ou les images  
188 mentales. C'est juste un état brut d'un ressenti, d'un bruit et c'que ça nous fait ressentir dans notre corps  
189 ou en termes d'émotions.
- 190 *Les quelles ?*
- 191 Doux, agréable, ça porte, on sent plus notre corps, on est moins éparpillé on est simplement concentré sur  
192 un sens et on est plus centré sur soi et sur c'qu'on ressent, j'trouve que quand on a la vue... (+)
- 193 *Est ce que ça a fait référence à d'autres, situations ou à des références culturelle ou...*
- 194 Alors pour moi c'est vraiment l'image de la relaxation pure et dure heu...d'ailleurs moi-même quand j'suis  
195 chez moi et que j'ai envie de me relaxer, j'ai une séance audio où il y a la forêt, enfin la rivière et les  
196 oiseaux. Pour te dire que pour moi c'est vraiment la relaxation pure et dure. Ça agit même sur mon mental  
197 mais sur mes muscles aussi (ok)
- 198 tout se relâche, c'est vraiment un environnement qui est porteur d'effet relaxant quoi.
- 199 *Et puis au niveau de ton corps là tu as ressenti un relâchement des muscles*
- 200 ouais, une forte détente et ça me mène très rapidement au sommeil, tellement j'suis relaxée (+).
- 201 *En termes de ressenti au niveau du corps est ce qu'il y en a eu d'autres*
- 202 Chaud grâce au soleil et heu bien ancré en fait, très détendu mais ancré (++)
- 203 *As-tu senti la brise qui s'est levée, à un moment donné une feuille est tombée et t'a frôlée ?*
- 204 Non, alors non, non, non (tu l'as pas sentie) Non, j'ai vraiment bien vécu le truc. Rien ne m'a dérangé si ce  
205 n'est le moment où tu m'as demandé d'en sortir (rire) (désolée)
- 206 *Autre chose ?*
- 207 Heu... heu... on lâche le mental, je trouve, le fait de se focaliser sur un son. Ça lâche le mental, j'pensais à  
208 rien mais vraiment à rien à part le son
- 209 Et penser à rien ça te procure une émotion particulière ?
- 210 Ben ça fait du bien, ça repose par dis, de lâcher le mental, lâcher prise, être dans le moment présent. Juste  
211 se focaliser sur un ressenti, sur une écoute et heu...ne pas se stimuler dans tous les sens, ça permet d'être  
212 bien là et d'être apaisé
- 213 **Etape symbolique**
- 214 *Alors dis moi tout comment ça a été pour trouver les matériaux*
- 215 Je me suis promené, j'avais pas d'idée précise de c'que j'voulais et au fur et à mesure j'me suis dit que,  
216 déjà j'avais du mal à prendre des choses parc'qu'elles étaient en terre ou heu... un arbre. Donc j'me suis dit  
217 et j'avais du mal à couper ou quoi que ce soit, arracher. Ça m'a...+ donc j'avais pas au début (ça t'a ?) ouais,  
218 (rire) ça m'a heu embêtée, pour moi j'les attaquait alors, si symboliquement on va pour vibrer la nature,  
219 remercier la nature et tout ça heu et que j'arrache, j'me suis dit c'est pas cohérent là heu, donc du coup  
220 j'me sentais pas bien à l'idée de le faire c'est pour ça que j'me suis laissé le temps de voir c'qui pourrait  
221 quand même correspondre à, à cette symbolique et... j'ai trouvé, j'ai arraché qu'un truc, une petite feuille  
222 où j'me suis dit c'était sur un passage de toute façon les gens allaient marcher dessus, bon voilà. J'me suis  
223 donné bonne conscience comme j'ai pu. Donc mon petit art, il se trouve « right here » j'voulais prendre la  
224 fleur mais j'voulais pas la couper alors du coup j'ai tout mis à côté de la fleur comme ça c'est pareil. Donc,  
225 qu'est c'que j'ai là dedans, j'ai une petite feuille verte, une petite feuille jaune, deux écorces, deux  
226 morceaux d'écorce qui étaient au pied d'un Bel arbre, très très beau, c'était par terre donc parfait, c'est la  
227 symbolique de l'arbre. Y a deux couleurs différentes, un morceau de bois par terre, une petite pomme de  
228 pin, un p'tit truc que je n'sais pas c'que c'est mais on dirait l'enveloppe des glands, voilà. Un galet trouvé à

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Fleur

229 côté de la rivière, une feuille encore d'une autre couleur (+) et ma Fleur (+) jaune ! Et j'trouve que c'est  
230 beau, y a plein d'éléments, y a plein de formes différentes là notamment dans les feuilles (+) dans les  
231 écorces, dans la nature là, le galet, la fleur et voilà (déplace les éléments au fur et à mesure)  
232 *Es -c'que symboliquement t-*  
233 Oui, j'ai mis de la conscience quand je l'ai placé  
234 *Oui et puis ton lien à la nature ici, est ce que chaque élément représente... (+) une part de ce lien ou comme-*  
235 Disons que dans la richesse et la diversité des choses heu...il fallait que les matériaux, il fallait qu'il y en ait  
236 plusieurs, pas abondamment mais Ahh...(soupir) voilà, tu vois il y a de la pierre, de la feuille, du bois, de  
237 l'écorce, de la fleur, donc y a un peu tous les aspects différents qu'on retrouve dans la forêt. J'ai pas pris de  
238 la terre mais de toute façon c'est posé sur de la terre et la fleur et ben elle continue à pousser ici, donc c'est  
239 parfait (*hum, hum*) Et heu ça j'ai juste déplacé si non des choses et...  
240 *Et le lieu, l'espace*  
241 Proche de l'eau (*hum, hum*) heu avec une vue dégagée (+) c'est la fleur qui m'a fait décider, ici sur le bord  
242 la fleur qui s'élanche sur la rivière (*c'est elle qui t'a arrêtée sur ce lieu ?*) ouais, quand de loin, je la voyais sur  
243 cette rivière et elle ressortait du lot, pour moi c'est la vie la fleur qui grandit là au bord de l'eau  
244 *Ici est ce qu'il y a un contraste entre la fleur dont tu parles qui symbolise la vie et puis les éléments qu-*  
245 Qui sont plutôt secs et puis plutôt déjà, heu comment dire, ils sont détachés de (++) ils sont pas en  
246 mouvement, ils sont détachés du reste, ils sont déposés sur el sol pour être amenés à disparaître (*hum,*  
247 *hum*) à part les galets. Tout le reste c'est parc'qu'ils sont tombés, ils sont tombés naturellement que la  
248 fleur ça symbolise quand même quelque chose qui est toujours dynamique et en vie avec le soleil qui  
249 venait d'sus tout à l'heure.  
250 *Est ce qu'en terme d'émotions il y en a qui t'ont parcouru ?* tu en as déjà évoquées, tu as dis que tu ne te  
251 sentais pas à l'aise d'arracher, c'était une des consigne notamment et tu as dis avoir cueilli une feuille, c'est  
252 la quelle ?  
253 C'est la beauté des éléments hein, la beauté, les différentes couleurs heu c'est petit, c'est (+) c'est un tout  
254 bien réuni, c'est joli à voir (*hum, hum*) et c'est exposé à une vue dégagée et à un sentiment de liberté, je  
255 trouve. Et...(+) et voilà, du coup j'me suis posée en face de ces éléments, j'me suis dirigée sur la fleur et j'ai  
256 observé c'qu'y avait devant et c'était très...vivant finalement. J'ai pris des p'tits éléments qui ne bougeaient  
257 plus trop mais j'les ai posés à un endroit qui est hyper vivant. Y a énormément d'animaux, énormément,  
258 j'ai vu des canards, des libellules, des poissons, on...des chiens...des p'tits cousins, c'est le p'tites bêtes qui  
259 marchent sur l'eau, plein d'petits moustiques ou j'sais pas si c'est des moustiques mais des p'tits insecte,  
260 en fait s'en est bourré. Et, la vie...elle était vraiment offerte quand j'me suis posée ici, c'était vraiment la vie  
261 qui dominait et le mouvement  
262 *Et ça tu l'rattache comment à ton lien à la nature, à ta position face à la nature ?*  
263 J'pense que c'est une force tranquille, et que elle vit, elle est en perpétuel mouvement, elle s'est fai-, elle est  
264 là quoi elle a une énergie, elle est revitalisante. Elle agit sur nous parce que rien qu'en étant c'qu'elle est,  
265 elle a des effets ben tranquillissants, apaisants comme sous ses apparences tranquilles, quand tu t'attardes  
266 à regarder en fait elle en... tu vois là y a des papillons qui tournent ensembles, là y a des libellules qui  
267 tournent ensembles, t'as les heu, le ruissellement de l'eau de part et d'autre des p'tits îlots qui s font, t'as  
268 les poissons qui passent, t'as heu...(++) voilà, y a de la vie en fait, y a d'la vie (++) c'est inspirant, ça fait du  
269 bien.  
270 *Autre chose par rapport à cette étape, à ta construction*  
271 Non. Oh ! y a une famille de canards là bas (*ah oui !*) Non par rapport à ma construction, j'en suis contente,  
272 c'est...c'est discret, c'est joli, c'est dynamique j'trouve même si c'est des p'tits éléments morts, c'est  
273 dynamique quand même.

## ANNEXE 4-transcription de l'entretien en nature Henri

- 1 **Balade à l'aveugle**  
2 *Alors comment ça a été (++) pour cet exercice?*  
3 C'est (+++) un exercice (+++) très (++) très sensuel (+++). Ça (++) , ça permet de (+) d'appréhender le (+),  
4 la texture, les formes. Comment la mousse pousse que d'un côté de l'arbre et pas de l'autre (+) la texture  
5 des écorces (+) et puis la différence des surfaces des plantes que tu m'as fait toucher (++) . L'eau...biaise  
6 peut-être un tout petit peu vu que les plantes sont mouillées il, il y' a des choses que tu sens moins mais  
7 (++) c'est intéressant de voir comment des plantes ont des feuilles rugueuses d'autres pas (+) le, l'exercice  
8 permet aussi de (++) de bien ressentir la forme des feuilles (+++)  
9 *Au niveau des sens comment est-ce que tu les as perçus? Est-ce qu'il y en n'a un qui dominait par rapport aux*  
10 *autres?*  
11 Oui alors le, un sens qui était en éveil mais c'est à cause du bruit environnant, c'est l'ouïe (++) (*l'ouïe*) oui.  
12 Disons y a...le fait d'avoir les yeux bandés ça réveille... immédiatement (+) d'autre sens pour compenser  
13 (+++) Les pieds parc' que tu sais pas où tu marches (*là c'est plutôt le toucher*) ouais (+) mais les... les  
14 mains aussi le toucher (++) très fort donc ça exacerbe et puis... les odeurs peu, j'étais étonné (++)  
15 *Entre l'ouïe et le toucher, c'était à niveau égal au niveau de la sensation?*  
16 Non. Le toucher était beaucoup plus intense  
17 *Est-ce qu'il y a eu d'autres sens qui ont été... touchés d'après toi?*  
18 Non pas le goût, non j'ai pas goûté les plantes, non j'étais assez focalisé sur le (++) , les sensations tactiles  
19 *Et puis au niveau de ton corps comment est ce que tu l'as senti, perçu par rapport à l'environnement, à toi-*  
20 *même ?*  
21 Alors mon corps j'ai eu peu d'égards vis à vis de, de comment il était là. C'était plus... une exploration  
22 tactile (++) j'ai fait peu de liens entre ce que je touchais et moi-même physiquement (++)  
23 *Le fait de marcher les yeux fermés, ça au niveau du corps, de l'équilibre de...peut-être que... ce n'est tout*  
24 *simplement pas venu à la conscience*  
25 Euh...non, le fait que tu me guides, je me suis beaucoup reposé sur ton guidage, j'ai pas cherché à... toucher  
26 avec les pieds pour voir si j'étais entrain de marcher sur, sur quelque chose de pointu ou pas j' t'ai fait  
27 confiance au niveau du parcours  
28 *Est-ce qu'il y a un moment qui émotionnellement était peut-être plus, plus important qu'un autre?*  
29 Le... les moments forts, j'ai senti c'était en touchant les arbres (+++)  
30 *Hum, hum tu arrives à dire ce que ça a, généré en toi?*  
31 Disons que ça a (+++) sans aller trop loin parce que c'était court mais de dire là, y'a du temps qui a passé  
32 l'arbre n'est pas arrivé comme ça et puis (+) c'est grâce à une combinaison de choses qu'il est là et puis  
33 que (++) il (++) il fait partie prenante profonde de l'écosystème (++)  
34 *Est-ce qu'il y a eu des, des sensation nouvelles ou au contraire familières, confuses?*  
35 Alors c'était familier dans le sens que (++) j'ai souvent été observateur de la nature et... et... disons que  
36 j'essaye toujours de voir un peu les liens qu'il y a entre les endroits, les plantes les animaux euh... là  
37 l'exercice de le faire avec les yeux fermés ça te donne... une autre perception qui... (++) qui est peut-être  
38 une couche qu'on est pas habitué à...ou que je ne suis pas habitué à explorer  
39 *Cette couche dont tu parles, est-ce que ça a génère des émotions particulières où est ce qu' y a en fait des*  
40 *émotions qui sont venues pendant que tu touchais, que tu marchais?*  
41 Oui le, le...disons l'arbre (+) toutes les (++) ouais le fait de toucher les textures c'est, ça, ça éclaire  
42 l'imaginaire, tu sais pas de quelle couleur c'est, tu sais pas euh... de quoi c'est constitué exactement, la  
43 mousse bien entendu c'est... tu sens que c'est de la mousse mais après il y a un arbre qui avait du lierre  
44 euh (+++) Ouais, ça éveille beaucoup la curiosité.  
45 *Tu parlais de, d'images est-ce qu'il y a des images mentales qui sont venues quand tu touchais ou pas du tout?*  
46 Mais c'est ce que je disais justement avant, c'est une autre couche qui se superpose à la perception qu'on a  
47 normalement donc elle est, elle est... élaborée à partir des (++) du sens tactile et dans l'imaginaire tu, tu  
48 (++) reconstruis un volume, un espace  
49 *Visuellement par exemple en touchant la feuille tu voyais la feuille?*  
50 Oui. Mais sans les couleurs  
51 *Et ça, le fait qu'il n'y ait pas de couleur à la feuille ?*  
52 (++) Ça me fait penser un peu à une radiographie (++) disons que tu vois des choses qu'autrement tu ne  
53 verrais pas ou...tu appréhendes des choses qu'autrement tu ne verrais pas  
54 *Une radiographie en soi, ça t'évoque quoi par rapport à notre culture, à nos savoirs?*  
55 Bien, ça évoque le fait de... (++) de visualiser ou (++) imaginer quelque chose qui, qu'on peut pas voir  
56 (+++) euh...avec les yeux sans autre (*on voit l'intérieur*) oui, ou on (++) on l'imagine  
57 *D'autres images ?*

## ANNEXE 4-transcription de l'entretien en nature

### Henri

58 Oui par exemple la souche que tu m'as fait toucher (++) là, normalement avec les yeux ouverts, la  
59 première chose que je fais habituellement c'est d'essayer de percevoir les cercles. Là je les ai pas perçu  
60 peut-être qu'elle est trop vieille et puis elle a été usée par le, par le temps et puis l'humidité fait qu'il n'y a  
61 plus de différence dans les, dans les cercles. Et là, j'ai essayé de voir de quelle taille était l'arbre pour  
62 essayer d'imaginer qui était là avant mais par le diamètre, plus du tout par, par les anneaux (++)

63 *Sur cette souche il y a différentes textures*

64 Oui, je crois que j'ai touché une limace c'est possible (*oui, oui. Et ça, ça a été ?*)

65 Oui, j'étais pas sûr si c'était une limace ou un champignon

66 *Ça au niveau des sensations, des émotions ça t'a procuré quelque chose ?*

67 Oui, disons ça m'a procuré, ça m'a donné l'information qu'il y avait quelqu'un qui faisait pas partie de  
68 l'arbre, qui se baladait là, je me suis posé la question « qu'est-ce qu'elle est en train de faire ? » puisqu'une  
69 limace ça ne mange pas de bois. D'après la forme je pense qu'elle se reposait, elle était recroquevillée, hein  
70 c'est juste ? (*c'est juste*)

71 *Autre chose ?*

72 Le...disons, quelque chose qui a attiré mon attention assez fort c'est le... j' l'ai mentionné avant, c'est  
73 l'orientation de comment l'arbre est, est peuplé par la mousse ou par les plantes, c'est (++) c'est (+++)  
74 ouais ça donne une orientation spatiale (++) je me dis ben le nord est (++) est du côté où il y a plus de  
75 mousse

76 *Du coup sur le plan spatial ça t'oriente ça, même les yeux fermés ?*

77 Oui, oui complètement

78 *Du coup au niveau corporel, là il y a une information*

79 FORTE oui

80 *Sinon autre chose au niveau des images, des informations particulières ?*

81 Mais... moi je suis quelqu'un de tactile donc c'est... c'est... quelque chose qui me parle beaucoup, il y a un  
82 flux d'informations qui circulent

83 *Quand on est arrivé par ici, vers la fin de l'exercice avec l'eau, tu as senti que tu arrivais vers l'eau ?*

84 Oui, par le, la nature du sol, disons il y a des endroits que j'ai pas bien reconnus, je ne sais pas jusqu'où on  
85 est vraiment allé il y avait un endroit, c'était vraiment très matelassé il y avait beaucoup de feuilles mortes  
86 et je ne sais pas quel est l'arbre que tu m'as fait toucher (*celui-ci et l'autre qui est plus loin là bas*) qu'on ne  
87 voit pas (*celui qui a du lierre qui monte*) oui, je vois

88 *Si non est-ce que ça te fait référence à des vécus personnels, à des références culturelles, à des films, à des  
89 contes ?*

90 Euh...Non pas spécialement. Je...disons (++) le fait d'aller dans des forêts dans les endroits dans lesquels je  
91 me trouve fait que j'en ai vu beaucoup de types différents et puis le... c'est la propre diversité de la forêt  
92 qui a emporté le dessus sur comment tu peux imaginer une (sur ce qu'est une forêts à loup-garou ou est-  
93 ce que c'est une forêts à druide. Ici pas, ici c'est une forêt d'un écosystème particulier.

### 94 **Monde du sol**

95 *Là, au niveau des sens tu disais que...*

96 Alors l'odeur ici est forte (++) après j'ai récupéré mes yeux donc euh (*hum, hum*)

97 *Comment ça se passe au niveau des, du sens (++) des yeux ?*

98 Ils, ils... prennent le dessus, disons (+) je sens, il y a des sensations, mais le... (++) la manière d'analyser la  
99 zone est (++) je prends plus d'informations en voyant. Comme tu l'as fait remarquer au début, les feuilles  
100 qui sont encore entières et puis petit à petit des morceaux qui deviennent plus petits (++) les bestioles,  
101 peut-être l'asticot je ne l'aurai pas senti (++) ou vu (*hum, hum*)

102 *Ça te donne quoi comme informations justement ces couches dont tu parles?*

103 Bien ça fait que renforcer le, le... (++) la présence d'écosystème, chaque volume est occupé et puis euh...  
104 chaque chose est (++) opère à des transformations, donc ça fait référence au cycle des éléments comme  
105 pourrait être le cycle de l'eau, qui crée de la matière vivante, la matière vivante, grandit, mûri, vieilli,  
106 meurt (+++) elle repart dans le cycle minéral et puis ça se perpétue (*hum, hum*)

107 *Ça en le voyant, en l'explorant là aujourd'hui, en revisitant cette connaissance, est ce qu'il y a des sensations,  
108 des émotions particulières qui sont générées ?*

109 Non. Non. ça corrobore à quelque chose que... qui je pense est omniprésent

110 *Au niveau du corps ici par exemple, quelles sensations tu as, comment tu perçois ton corps dans cet espace,  
111 cet environnement? (+++)*

112 (+++) (Montre une petite chenille qui grimpe le long d'une longue tige)(+++)

113 C'est drôle hein ? (*hum, hum*) (petits rires étouffés)

114 *Tu peux, peut-être décrire ça, tu dis c'est drôle, tu m'as rendue attentive à une petite chenille.*

115 Alors la petite chenille, là on voit qu'elle est- (++) nous on est plus grands que c' qu'on est entrain

## ANNEXE 4-transcription de l'entretien en nature

Henri

116 d'observer, les petits animaux, les petites plantes qu'on a vu là sont beaucoup plus petits, on peut  
117 facilement les détruire (*hum, hum*) D'ailleurs je pense qu'on a un petit peu dérangé la zone en creusant et,  
118 là on voit... une petite chenille qui cherche sa voie sur une tige c'est drôle de voir c'est comme si on était  
119 entrain de faire de la varappe (*hein, hein*) dans une tour 100 fois plus grande que nous (petits rires) sans  
120 corde et sans sécurité (*elle a l'air équipée*) elle est très équipée (rire), on sait pas très bien si elle sait où elle  
121 va (++)  
122 *Quand tu dis, ça, tu fais le point de comparaison entre...ben (+) ça pourrait être finalement nous (+), un*  
123 *humain qui grimpe une tour très, très haute (ouais) quelque part tu arrives à te projeter dans cette petite*  
124 *chenille en disant ça ?*  
125 Non. Non, pas vraiment mais plutôt de dire...euh... dans la diversité des milieux qui sont créés dans, dans  
126 un environnement forestier il y a plusieurs échelles. Et puis ça fait des sphères peut-être qui sont... les une  
127 dans les autres un peu comme une poupée russe et puis euh... elle, elle euh...il y a un sens relatif fort.  
128 Comme je disais, nous on est grand par rapport à ce que l'on vient de voir, on peut le maltraiter tel que  
129 l'on est maintenant on peut peut-être pas très facilement maltraiter un arbre, on a pas des outils, on a pas  
130 des scies ou des haches (++) mais euh... je veux dire là, on est (+) notre échelle est pas vraiment celle-ci  
131 (+) c'est plus celle entre les arbres et, les jeunes arbres et le sol (*hum, hum*)  
132 *Et l'idée de te retrouver là, justement entre ces échelles (+) est-ce que ça te procure une sensation une*  
133 *émotion particulière ça ?*  
134 Non ça me ça me...ça me (++) confirme dans l'idée... que la nature est bien faite et que tous les cycles et  
135 les processus qui se passent sont (++) ont une cohérence entre eux.  
136 *Et ta place là, tu te sens à ta place. Tu dis on est trop grand pour les micro-organismes, les petites bêtes... trop*  
137 *petit pour les arbres, ont est... à l'échelle des arbustes (hum, hum)*  
138 Ben, ça me fait penser à ce que la vie urbaine nous déconnecte beaucoup de ça (++) Et comment je me sens  
139 maintenant ? Je me sens bien mais (+++) pas (++)pas dans une profondeur qui... (++) C'est beaucoup  
140 moins intense que quand tu m'as fait l'exercice les yeux bandés (++) Il y a un côté plus analytique  
141 rationnel qui...(*hum, hum*) qui vient (*qui intervient*)  
142 *C'est le fait de voir, ou de parler peut être aussi?*  
143 Euh...(+++)  
144 c'est le fait de... (++) le fait de voir et d'observer qu'au niveau où on est (++) les choses qui  
145 agissent sont petites (*hum, hum*) (++) tu vois là, on a vu trois bestioles, un ver de terre, quand tu es partie  
146 chercher la loupe, y a un perce-oreille qui est passé, le (++) les micelles là, ont fait un réseau qu'on a cassé  
147 mais c'est petit (*hum, hum*) (++) c'est très petit (+++)  
148 *Et puis tu as mentionné plusieurs fois le fait qu'on a dérangé, cassé dans ce petit espace (hum, hum) ça, ça*  
149 *résonne comment chez toi?*  
150 À cette échelle ça résonne... (++) J'ai, (++) j'ai aucun sentiment de culpabilité ou de dire on est entrain de  
151 faire un exercice qui est pas bien pour l'environnement dans lequel on se trouve. Je pense... qu'il y a peut-  
152 être d'autres bestioles ici, des blaireaux ou des sangliers qui font des perturbations beaucoup plus  
153 grandes et puis... qui font partie des perturbations auxquelles la forêt euh... est habituée et qui vas pas  
154 l'affecter. Peut-être que... ça va même peut-être donner l'occasion à une autre plante de pousser qui aurait  
155 pas pu pousser parce que le petit bâton l'empêchait d'aller vers la lumière. Donc, je pense que c'est une  
156 perturbation Bénigne et Mineure (rire)  
157 *Au niveau des autres sens, est-ce qu'il y en a d'autres qui ont été touchés, mis en éveil ou stimulés ?*  
158 Bon, l'ouïe en permanence avec les oiseaux mais c'est pas... disons, les bruits, en observant ça, ce n'est pas  
159 du tout un sens sur lequel j'ai focalisé mon attention (*là c'est parce que je te pose la question que tu*  
160 *reprenais tout d'un coup contact avec l'ouïe*) oui, oui, l'ouïe est mise en stand-by quoi, je cherche pas à  
161 écouter ce qui se passe là (montre le sol), je pense que c'est... les bruits sont trop faibles pour pouvoir les  
162 apprécier mais il y en a très probablement (*hum, hum, ouais*)  
163 *Autre choses ou des références culturelles qui te viennent à l'esprit?*  
164 Oui. Un tout p'tit peu le... (++) là, on voit des feuilles qui se décomposent, elles sont mortes (+) heu...ça me  
165 fait penser quand même à la mort (*Ok*) quand même, ben... de dire que... bien qu'ici on regarde  
166 principalement des plantes, on a pas trouvé de carcasse d'animaux ou, y a pas une souris morte ou un  
167 oiseau mais... à la fin c'est la même... c'est le même processus de transformation et puis heu....j'me dis  
168 qu'un jour euh... j' finirai là aussi (*hum, hum*)  
169 *Et puis ça, ça (+) éveille des sensations, des émotions particulières*  
170 Non, non (++) ça...disons (++) ça fait prendre conscience de ça mais c'est pas quelque chose de...euh... où  
171 tout d'un coup je me dis : « Merde ! » tu vas être là dedans et il faut que j' bouge, non pas du tout. Je me dis  
172 que ça fait partie de la vie (*c'est quelque chose qui est accepté pour toi*) je pense oui, alors je... maintenant,  
173 en parlant du sujet de la mort je sais pas à quel point les expériences de vie changent la perception de c'  
174 qu'on a, mais... (+) moi, j'ai (++) dans l'esprit le fait qu'un jour ça va venir et puis tu peux rien faire contre  
(*hum, hum*)

## ANNEXE 4-transcription de l'entretien en nature

Henri

175 *Ça fait référence à ce cycle dont tu parlais au départ*

176 Oui, oui, alors peut être que le jour où je serai sur mon lit de mort et puis je verrai l'échéance, je  
177 dirai : « Non, non, non (petit rire), j'ai pas envie » mais là (++) ça n'me dérange absolument pas et puis heu,  
178 heu...non, au contraire (++) c'est (++) ce qui reconnecte aussi avec la nature. Disons, tout ce qu'on a, les  
179 biens matériels, tout (Prrr) ça sert à rien ici, notre voiture elle va pas se retrouver là, notre vélo non plus,  
180 nos habits non plus (rire) notre électroménager non plus (rires)

181 *Autre chose d'important?*

182 Oui. Oui, c'est le (++) même endroit où... les choses mortes terminent, c'est (++) l'endroit où commence la  
183 vie. C'est (++) on voit les-, celle là on l'a cassée (montre une jeune pousse) mais c'est...c'était une petite  
184 pousse qui vient de là où est en train de se décomposer euh... toutes ces feuilles et ces bestioles (*hum,*  
185 *hum*). C'est intéressant de voir que dans cet environnement euh... qui finalement est une interface vie-  
186 mort heu...il y a des sous couches, les micelles c'est, c'est entre les deux, c'est, c'est... (++) , c'est aussi  
187 quelque chose qui (+) qui reflète... une colonisation, une expansion de vie mais elle est dans un endroit  
188 euh plus près de la mort que de la vie (*hum, hum*) qu'on a l'habitude de voir et dans (+) dans  
189 l'environnement dans lequel on évolue (++) ça (++) ça donne de la relativité aux choses.

190 *Autre chose ?*

191 Non

### 192 **Le monde visuel**

193 *Alors comment ça été la balade des trois niveaux de la forêt ?*

194 Bien. L'observation des trois couches ne fait que renforcer cette sensation de cycle que j'ai décrit ou le...  
195 où les couches, disons les couches c'est plus euh... (++) ça représente plus l'étendue mais (++) les rapports  
196 entre chaque couche, donc t'as la terre qui fournit l'aliment aux plantes, les plantes de la première couche  
197 qui sont protégées par les arbres, par la canopée. Ça fait aussi des habitats très différents, on est parti  
198 plutôt petit hein...(++) (*hum, hum*) au niveau du sol. Bon, là on a pas vu des... (+) des bestioles. J'ai aperçu  
199 un animal qui a couru devant moi mais j'ai pas réussi, à voir ce que c'était mais c'était peut-être un, un rat  
200 ou (+) un ragondin ou quelque chose comme ça. Il y avait le héron, on voit que les oiseaux sont plutôt dans  
201 les hauteurs par rapport au bruit qu'ils font, même s'ils viennent fouiller pour chercher des vers de terre  
202 au niveau du sol mais à chaque fois tu trouves un rapport entre le petit, le moyen, le grand.

203 *Et puis toi, particulièrement dans ces différents éléments, ces différents niveaux ?*

204 Ben notre niveau, il est comme je disais entre deux, entre le buisson et les arbres (++) En réfléchissant à  
205 notre mode de vie (+++) en tout cas, à mon mode de vie qui est plutôt urbains je (+++) j'ai pas un  
206 sentiment d'appartenance fort. Même si c'est ce... ce que je recherche et que je fréquente dans le cadre du  
207 sport. Et même si c'est pas dans le cadre du sport, si c'est par hasard que je dois aller dans la nature c'est  
208 quelque chose qui fait toujours plaisir (*hum, hum*)

209 *Est-ce que là, en dehors de- (++) tu as utilisé la loupe? (non) tes sens ont été particulièrement stimulés? Est-ce*  
210 *qu'il y en a eu plusieurs ?*

211 Principalement la vue et l'ouïe (+++) Qui sont des sens qui permettent d'apprécier la distance et puis  
212 c'était pour voir la chose d'une manière globale vu qu'on a déjà observé le sol (+++)

213 *Est-ce qu'il y a des émotions des choses qui ont émergé en particulier ?*

214 (+++) J'ai...(++) J'ai l'attention qui a été attirée par une observation plus...euh, plus rigoureuse que d'  
215 habitude (+++) pour te donner un feed-back (+++)

216 *Pendant l'exercice tu as été attentif à ça*

217 Oui, oui, ça fait que la manière dont je collecte de l'information, elle est organisée (++) Alors que (++) dans  
218 un cadre de séjour dans la nature... sans but précis (++) Le... le flux d'informations n'est pas coordonné,  
219 les événements arrivent de manière désordonnée puis le... le (++) les événements qui suscitent une...  
220 prise d'attention ou une émotion ou quoi, sont sporadiques, sont ni recherchés ni attendus.

221 *Et là, le fait d'organiser justement l'information, la collecte des données, la collecte d'informations ça*  
222 *t'empêche de vivre des émotions ?*

223 Ça m'empêche pas. Mais je pense que ça (++) ça canalise beaucoup plus le... les...les perceptions qui  
224 deviendraient des émotions. Le...(++) au niveau des émotions (++) le... l'exercice le plus fort était quand  
225 même celui avec les yeux bandés

226 *Tu arrives à dire pourquoi comparativement ?*

227 Euh... (++) parc' que c'est celui où le sens principal est quand même le toucher (++) et ça fait tout de suite  
228 agir l'imaginaire de manière plus intense (+++) (*hum, hum*)

229 *Donc là, finalement au niveau des émotions il n'y rien de particulier qui a été (+++) Qui a émergé disons ?*

230 Disons que de manière globale je me sens très à l'aise

231 *Qu'est-ce que ça sous-entend être à l'aise pour toi ?*

## ANNEXE 4-transcription de l'entretien en nature

### Henri

- 232 Ben ça sous-entend que je me dis : « C'est bête qu'il y ait ce rendez vous professionnel après » j' me dis  
233 (+++) qu' j' resterai bien ici après à... à profiter de ça et puis à en parler avec toi (*hum, hum*)
- 234 *A parler de...*
- 235 Ben de... de t'interroger aussi toi, d'échanger (*d'accord, à t'intéresser à voir comment je le vis moi et le*  
236 *perçois* (oui, oui)
- 237 *Ça, c'est des informations qui, qui te sont utiles dans quel but ?*
- 238 De mieux te connaître (*d'accord (+) d'échanger ?*) oui, oui
- 239 *Tu penses que c'est un moyen de... de bien faire connaissance avec quelqu'un. Est-ce que (+++) quand*  
240 *j'entends ça, j'ai envie de te demander si tu as le sentiment que ça permet de, de bien connaître quelqu'un*  
241 *(++) de bien faire connaissance ?*
- 242 Oui. J' pense que c'est... disons (+++) moi je propose souvent aux gens de mon entourage (++) . Comme  
243 quelqu'un peut te proposer d'aller boire un verre, moi je propose volontiers : « Est-ce que tu veux aller  
244 faire une balade au bord du lac ou est-ce qu'on va faire un tour à vélo en forêt ? » Euh... disons (++) et  
245 souvent, je préfère même ça, que d'aller boire un verre dans un bistrot
- 246 *Qu'est-ce que ça te procure de plus ou de différent ?*
- 247 De différents ? Dans des situations d'échange ? Ça procure que (+) y a beaucoup d'éléments perturbateurs  
248 liés à... au milieu urbain qui...(++) qui disparaissent. Donc les gens vont de manière générale... euh (++) tu  
249 vois, y a pas (++) la possibilité de rencontrer mon collègue ou... mon chef, mes employés, donc t'as  
250 beaucoup d'éléments biaisants qui, qui ne sont plus là
- 251 *Et le fait d'être dépouillés de ces éléments biaisants qu'est-ce que ça amène alors ?*
- 252 Pour moi ça amène que, que l'échange est plus naturel (+++). Il y aura moins de paraître (+++)  
253 Probablement il y aura moins de banalités échangées (+++) et puis ça donne aussi des occasion d'échanger  
254 en silence (++) . Ce n'est pas le cas en ville, c'est difficile quand même (*hum, hum*)
- 255 *Ouais, tu pourrais en dire plus sur l'échange en silence, qu'est-ce que ça t'apporte le silence dans la sphère de*  
256 *la communication et de l'échange ?*
- 257 (+++) Et bien ça...(++) ça instaure un niveau de communication non verbale (++) probablement plus  
258 centré sur le visuel et...(++) tu peux collecter des infos (++) des informations sur l'état d'être de la  
259 personne, qui seraient très difficiles à obtenir ou à observer autrement (+++), (+++). Disons en contre-  
260 exemple, je pourrais dire que si j'amène quelqu'un dans une zone naturelle, une forêt ou un lac ou ailleurs  
261 (+++) et si je vois qu'il n'est pas à l'aise, j'essayerai de savoir pourquoi. Mais si je vois que c'est...  
262 déranger pour lui ou...(++) ou que c'est un environnement où il ne tire rien, je me dis... ben...(++) ça me  
263 fait peut-être prendre conscience que (+++) que, c'est peut-être quelqu'un avec qui... avec qui, il faut que  
264 je fasse attention, je sais pas (*hum, hum*)
- 265 **Le monde des sons**
- 266 *Comment ça a été avec cet exercice ?*
- 267 Bien (++)
- 268 *Au niveau des sens est-ce que...*
- 269 Alors, c'est un exercice où j'ai focalisé mon attention sur les informations auditives principalement. Au  
270 début avec les yeux ouverts j'ai, j'ai constaté que (+) l'environnement naturel est assez statique (*au début*  
271 *avec les yeux ouverts, tu as commencé avec les yeux ouverts ?*) euh... Non, mais juste avant de les fermer, vu  
272 qu'il y a pas de vent, le ciel est gris, il n'y a pas de nuages qui bougent...(++) Et puis, mis à part la rivière  
273 qui coule, c'est un environnement qui est très statique et, euh... (++) en fermant les yeux, tu t'aperçois  
274 que... qu'il est pas si statique que ça, y s' passe plein de choses, tu as la communication des oiseaux qui est  
275 assez intense... j'imagine des dialogues des échanges ou d'autres juste des appels. J'ai entendu une alarme,  
276 je ne sais pas si c'était intentionnel (*non, c'est mon dictaphone qui s'éteint tout seul*)
- 277 *Et puis, cette alarme elle t'a...*
- 278 J' me suis posé la question, est-ce qu'elle est là exprès ou pas ?
- 279 *Elle t'a procuré une sensation particulière ?*
- 280 Non, pas de sensation particulière mais j' me suis dit, ça c'est un bruit qui n'est pas d'ici, ça fait pas partie  
281 des bruits que l'environnement est censé apporter. J'ai, j'ai essayé d'identifier (+) combien de chants  
282 d'oiseaux différents j'arrivais à distinguer (++) J' suis pas un connaisseur donc c'est très difficile de... Il y a  
283 des oiseaux qui ont fait le même bruit à plusieurs reprises, mais il y en a quand même une grande  
284 quantité puis... Je pense qu'y a des oiseaux de toutes tailles. Ce qui est sidérant, c'est qu'on les voit très peu  
285 (*hum, hum*) disons par rapport à 30 ou 40 bruits différents euh, en ouvrant les yeux par la suite, j'ai vu que  
286 deux ou trois oiseaux. Ça c'est surprenant (*hum, hum beaucoup de chants d'oiseaux*) Oui, puis, peu  
287 d'insectes, peut-être que c'est lié au fait qu'il ait plu, les insectes sont pas très actifs (++) . Et puis, et puis,  
288 puis la p'tite rumeur de derrière qui m'a fait me poser la question : « Est-ce que ce même environnement  
289 beaucoup plus éloigné d'une ville serait différent au niveau de la faune ? » (*hum, hum*) au niveau de la flore

## ANNEXE 4-transcription de l'entretien en nature

### Henri

290 je pense pas mais au niveau de la faune, on aurait peut-être vu plus de bestioles... sur les rives parce qu'on  
291 est quand même cerclé par des zones urbaines (*hum, hum*). La Venoge, y a une bande naturelle qui  
292 l'entoure, disons qui la longe mais... y a quand même Lausanne là... Morges et Préverenges là, donc je  
293 pense que c'est...(+) C'est plutôt un îlot de verdure dans une zone urbaine, que le contraire (*hum, hum*)  
294 (+++)

295 *Et puis le fait prendre conscience de ça, c'est quelque chose qui te... qui fait écho chez toi à quelque chose en*  
296 *particulier, à des émotions, des...*

297 Hum... c'est pas tellement émotionnel, c'est rationnel j' me dis euh (++) heu... C'est quand même beau dans  
298 une zone très densément peuplée. L'arc lémanique est extrêmement densément peuplé, heu... tu vas dans  
299 une grande ville, t'as pas ça. A Paris (++) j' suis allé me promener dans le cimetière du Père Lachaise qui  
300 est le plus grand espace vert de la ville. C'est... c'est beau (+) y a de la végétation et tout... mais... c'est pas  
301 elle qui a le dessus. Ici c'est quand même la végétation qui domine même si on a des sentiers qui sont  
302 piétinés par des gens et tout, mais euh... moi j'ai pas l'impression d'une nature malade (+) (*Ok*) J' me  
303 dis : « Comment est-ce qu'on peut améliorer ce rapport euh...ville nature de manière consciente ? » (+++)  
304 J' me dis aussi que (+) ça serait important que, que les établissements scolaires qui... qui apportent leur  
305 connaissance et leur savoir aux enfants, les incitent à plus aller dans la nature et j' pense que les courses  
306 d'école dans la nature et tout ça, c'est un bon moyen de... d'établir ces bases (*hum, hum*) (++) mais ça c'est  
307 très rationnel, c'est pas (+++) (*c'est pas émotionnel ?*) Moins.

308 *Est-ce qu'il y a eu un moment plus intense qu'un autre durant cet exercice ?*

309 Maintenant sur cet exercice en particulier ? (*ouais*) Y a, y a un bruit d'oiseau qui m'a fait rire (*hum, hum*)  
310 j'avais l'impression et que c'était quelqu'un qui essayait de parler et (++) que personne ne lui répondait  
311 euh (+++) autrement non, c'est plutôt un exercice relaxant

312 *Et puis ton corps là tu l'as senti comment ?*

313 Mon corps j' l'ai senti (+++) j' l'ai senti parce que tout à l'heure j'étais assis d'une manière qui m'a pincé un  
314 peu un nerf ou qui m'a... fait avoir la circulation un petit peu coupée (*ah ? ah ?*) Et puis j'ai senti comment  
315 ma jambe se relaxait et que la circulation reprenait quand je me suis couché (++)

316 *Donc c'était plutôt agréable ça ?*

317 Oui

318 *Autre chose ?*

319 J'ai réfléchi un petit peu à la respiration (*oui*) j' me rends compte que j' respire pas profondément et que  
320 j'ai pas pris l'occasion de l'exercice pour le... disons... après j'ai respiré un peu plus profondément mais au  
321 début pas. Et j' me dis que peut-être, il faudrait que consciemment j' me donne des moments pour respirer  
322 plus profondément ici ou ailleurs mais simplement en général (*ouais*)

### 323 Etape symbolique

324 *Comment ça a été pour trouver les matériaux ?*

325 J' me suis dit, je vais prendre les matériaux qui ont déjà été arrachés, je vais pas en arracher moi-même,  
326 donc j'ai trouvé une branche morte, une qu'on a certainement arraché sans faire exprès en passant par  
327 par-là. J'ai ramassé des graines sur le chemin (*hum, hum*) et puis le caillou, j'ai simplement déplacé des  
328 cailloux qui étaient aux alentours...(++) j'ai... J'ai voulu symboliser un liens entre l'eau et la terre. Raison  
329 pour laquelle il y a une partie de... de la branche qui est dans l'eau, deux branches. C'est lié à que j'aime  
330 j'suis quelqu'un de très aquatique. S'il avait fait plus beau...j'aurais peut-être été dans la rivière (rires)...  
331 Et...(++) et le cercle avec l'herbe verte c'est pour représenter qu'y a plein de choses vivantes ici. La  
332 branche morte c'est pas pour dire qu'elle est morte, c'est simplement pour pas en arracher une (++) (*mais*  
333 *symboliquement tu sous-entends, quelle est...*) Quelle est vivante. Disons qu'elle fait partie de c'qu' y... de  
334 tout ce qui est vivant autour (+) même si c'est pas vivant on a vu que sur les éléments morts, y a plein de  
335 vie aussi... à une autre dimension, plus petite (*hum, hum*)

336 Et le cercle (+) c'est simplement pour indiquer un cycle (++) (*d'accord, donc lien, terre, eau (+) le cercle*  
337 *pour... le cycle*) Oui. (++) Pour indiquer qu'il y a une continuité qui s'opère (*hum, hum, et puis là, tu l'as fait*  
338 *moitié minéral moitié végétal* (exact) (+++) avec les graines qui symbolisent le début de vie qui sont au  
339 centre.

340 *Est-ce que ça t'évoque des choses déjà vécues à des... des références culturelles ?*

341 Oui, des références culturelles au sens que, que... maintenant oui (+) ça fait allusion à des contes et  
342 légendes (++) anciens. Pas forcément les histoire du Petit Poucet ou...ou la Belle au bois dormant mais  
343 plutôt des, des légendes ou des... des textes qui ont été transmis oralement euh... par des civilisations qui  
344 sont encore en contact avec la nature. J' pense aux amérindiens, j' pense aux indiens d'Amérique Centrale,  
345 les... populations insulaires dans... dans les îles du Pacifique euh... j' connais malheureusement pas les  
346 esquimaux... (*hum, hum*) et les gens qui vivent dans des environnement très hostiles. Les gens du désert je  
347 ne les connais pas non plus... mais (+++) ça symbolise l'importance de maintenir un lien entre l'homme et

## ANNEXE 4-transcription de l'entretien en nature

Henri

348 la nature et... et pour moi c'est aussi un symbole de sagesse (++) (*hum, hum*) qu'on perd dans les  
349 civilisations modernes orientées... consommation et profit.  
350 *Et toi même tu te sens comment justement par rapport à... à ces civilisations anciennes, à cette civilisation*  
351 *dans laquelle tu vis ?*  
352 Ben je pense que les civilisations anciennes ont des éléments euh...euh... ancestraux (++) qu'il, qu'il... est  
353 utile de ne pas... de ne pas perdre de vue euh...(hum, hum), ils véhiculent une sagesse collective (++) euh...  
354 qui... qui je pense peut donner des moyens de vivre un équilibre... (++) sans avoir besoin de recourir à des  
355 médicaments à...à...(++) à des choses effrénées qu'on fait... de fitness hystérique... à des choses comme ça.  
356 Disons de, de rester connecté avec un rythme qui est celui de la nature (*hum, hum*) (++) et...(++) qui peut  
357 être aussi très utile des fois pour euh...comprendre des phénomènes de causes à effet (+) J' pense que  
358 beaucoup de sagesse de ces peuples (*hum, hum*) vient de l'observation de la nature et puis ça a été  
359 retranscrit à, des situations de la vie (+) collective (+++)  
360 *Est-ce qu'y a une émotion particulière qui... qui émerge* (Oui)  
361 Oui, ben, oui, y a une émotion d' me dire... Euh...comment est-ce qu'on peut concilier les deux choses parce  
362 que heu... on est dans un monde...en tout cas... en Suisse, en Europe, on peut pas se dire : « bon ben, j'ai  
363 qu'à venir au bord de la Venoge quand ça va mal » Ben...c'est pas ça qui va payer les factures à la fin du  
364 mois ni rien mais... ça m'interroge sur... le fait de dire comment est-ce qu'on peut euh... (+) faire  
365 bénéficier...(+) les deux univers l'un de l'autre ? (*hum, hum*) C'est (+++) par rapport à une profession  
366 euh...je pense que... (++) qu' il ne faut pas voir que le profit à court terme mais, ça, ça peut être dans toutes  
367 les professions de dire ok, nos produits on les fait de telle manière mais de...de l' faire en diminuant le...  
368 l'impact, l'empreinte environnementale qu'on laisse (*hum, hum*). Ça a un coût mais peut-être, ce coût peut  
369 être récupéré par euh... l'acquisition de clients qui sont plus consciencieux de l'environnement et qui  
370 attachent de la valeur à ça et qui seraient prêts à payer un peu plus pour un produit euh simplement parc'  
371 qu'il est moins impactant (*hum, hum*). Et euh... ça m' fait penser à c' qu'essaye de faire à but lucratif, mais  
372 c'est bien quand même, de grands groupes qui sont dans l'environnement industriel comme Veolia, Suez  
373 qui font du ramassage d'ordures, qui font du traitement de l'eau, mais d'essayer de, de créer une économie  
374 circulaire. Alors il faut pas se leurrer ils font ça pour le profit mais je pense que c'est moins...y a moins... de  
375 conséquences négatives en, en essayant d'avoir cette vision circulaire qu'en se disant bon ben y a une  
376 partie des déchets on sait pas quoi en faire, on les r'file aux pays pauvres et puis et puis nous on...on reste  
377 tranquilles avec du compost et des choses qui sont pas dangereuses. Donc, j' pense qu' y a, qu'y a... matière  
378 à concilier des intérêts qui jusqu'à présent étaient souvent divergents (+++)  
379 *Autre chose, des choses, d'autres émotions qui émergent qui émergent ou des sensations ?*  
380 Euh...euh...Non,...j'ai.., j'ai beaucoup aimé l'exercice de venir ici dans la nature avec toi et puis de voir  
381 euh..... j' réfléchirai aussi certainement aux questions que tu m'as posées et... ça m'intéressera beaucoup  
382 de savoir qu'est ce qui ressort de votre démarche et quels sont les, les trends que tu as réussi à identifier  
383 (*je te tiendrais au courant*) et à... à extraire.  
384 *Si tu devais donner trois qualificatifs pour clore cet exercice là, trois émotions lesquels tu nommerais?*  
385 Euh...(++) la tranquillité, c'est un adjectif euh, une émotion, le..... le fait d'avoir exercé le toucher plus que  
386 d'habitude. Ça c'est quelque chose qui m'a plu, qui a attiré mon attention euh... puis la troisième, c'est de  
387 me dire que....je vais dans la nature assez souvent mais...j' le fais pas d'une manière systématique. C'est à  
388 dire, il faudrait que ça devienne aussi des fois une priorité par rapport à d'autres activités euh, dans le  
389 quotidien stressé, courir, et tout. De... de quand même se... s'imposer de dire : « Bon ben maintenant stop  
390 on va faire un tour dehors, on va faire une balade au bord du lac ». Peut être l'effet est pas immédiat, mais  
391 c'est un peu comme quand tu fais du sport, quand t'arrête c'est moins bien. Et puis, c'est aussi c' qui  
392 entraîne la... la discipline (+++) Disons de réserver suffisamment de temps pour partager avec la nature.  
393 *Ok, merci*  
394 Merci à toi

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Joséphine

1 **Ballade à l'aveugle**  
2 *Comment est-ce que t'as perçu tes sens, en fait. Lesquels ont dominés... Voilà ce qui te vient comme ça*  
3 Ok, alors tout au début, j'étais centrée sur mes pieds. C'est ça le, la grande nouveauté en fait. Ouais, fallait  
4 que je balise un peu la sensation des pieds pendant un petit moment. Et puis après, (+) après c'est devenu  
5 plus global, avec les, les sons euh... fin voilà il n'y avait plus que les pieds mais y a eu un peu tout le reste. Y  
6 a eu, ben je pense, l'odeur aussi qui s'est... quand je me suis baissée fin, voilà j'ai senti que, direct mon  
7 odorat aussi. S'est un peu mis en avant (+) euh... (+) mon équilibre aussi (++) le toucher, tous les sens  
8 (*mhmh*) après quand je m'arrêtais ben, c'était plus l'odorat et le toucher ou quand j'avais c'était plus  
9 l'équilibre et pis, et l'ouïe. C'est vrai quand j'étais arrêtée, j'étais pas très attentive à l'ouïe, enfin c'était pas  
10 l'ouïe qui dominait alors que quand je me déplaçais ben c'est quelque chose... Y a l'orientation j'imagine. Je  
11 pense que c'est naturel. (+) J'avais un peu peur vu que l'activité précédente, je me suis focalisée sur tout  
12 un monde, en microcosme ben j'avais un peu peur d'écraser avec mes pieds (rire) du coup. Voilà. (+) Euh...  
13 l'arbre... qui était, mais je sais pas pourquoi mais c'est mon oreille droite que je, j'ai naturellement collée  
14 aux arbres parce que, là y a aussi, voilà y a quand même l'ouïe mais il me semble que... j'essaie d'entendre  
15 quelque chose à l'intérieur de... l'arbre (*mhmh*) Et pis... par rapport aux mains, ben, l'arbre qui est lisse (+)  
16 c'est une sensation plus globale, comme ça pis même vu que tout est lisse on se concentre sur les petits  
17 détails qui... qui sortent un peu... du reste. Et l'arbre... plus rugueux, ben justement il faut vraiment poser  
18 sa main plus délicatement et vu qu'il n'y a que des, y a que des détails alors c'est beaucoup plus riche à  
19 toucher, je trouve. Pis on doit toucher tout doucement pis ressentir tous les détails dans toute la main.  
20 Alors que... ouais, ça demande plus de... concentration pis d'investissement, je trouve, de toucher un arbre  
21 à écaillés qu'un arbre lisse (*mhmh*). En fait, si c'est un arbre lisse, ça renvoie plus à soi-même tandis qu'un  
22 arbre rugueux, ben on est obligé de s'adapter à l'autre, plus, pis on est plus ouvert à, à ce qui est en  
23 dessous parce que sinon ben, voilà. Alors que l'arbre lisse, ben on peut se focaliser sur ses propres  
24 sensations parce que c'est lisse, sans être autant ouvert à ses propres sensations qu'il y a en dessous (++)  
25 Les pieds, j'ai bien aimé, des fois on peut sentir plus mou, plus dur (+), voilà. (++)  
26 *Et puis, comment tu te sentais dans ton corps ? Bon, t'as dit par moment, un peu déséquilibrée (mhmh).*  
27 *Autrement, il y a eu d'autres sensations, en terme de, je ne sais pas, de stature, tu te sentais... Ou de position,*  
28 *ou...*  
29 (++) Non, je me sentais tranquille (*tranquille*) ouais (++)  
30 *Est-ce que t'as vécu des sensations, je dirais plus intérieures, des émotions, pendant ce moment ?*  
31 (++)  
32 *Peut-être même au contact de certains éléments ou pendant cette marche à pieds, un peu...*  
33 Non mais c'est agréable de, d'avoir un autre point de vue des choses. Ca j'ai bien aimé. Justement de... des  
34 fois la vision elle prend tellement tout. Euh... ouais, de laisser la place aux autres sens, ça c'est quelque  
35 chose que j'aime bien (++)  
36 *Est-ce qu'il y a eu des moments, enfin t'en as déjà cité quelques-uns, mais qui étaient plus intenses pour toi,*  
37 *pendant l'exercice ?*  
38 Plus forts. Tout d'un coup, cette bouffée d'odeur. Je... indéfinissable mais je crois pas que c'est l'aspérule,  
39 ça doit sentir un peu la vanille, l'aspérule pis je crois pas que c'est ça. Mais je sais pas, ce que c'était mais,  
40 un peu champignon, fin pas... pas que végétal en tout cas. Y avait quelque chose, un autre truc, une autre  
41 odeur  
42 *Je te propose après, de... Parce que la souche qui était tout près, que t'as touché juste après, il me semble qu'il*  
43 *y avait cette odeur*  
44 Ah c'était (*qui venait de là*) peut-être ça. OK  
45 *Et je voulais pas couper l'exercice mais si jamais après, on pourra (retourner) retourner, mhmh. Tu me diras*  
46 *si c'était ça, ouais.*  
47 Et puis les arbres, j'aime bien... (++)  
48 *Comment tu, comment tu te sens près de ces arbres ? (+) Petite, en sécurité..., en confiance... rassurée... en*  
49 *connexion*  
50 Non, je me sens tranquille, comme faire connaissance, sans plus. Fin, comme un début d'appropriation,  
51 quelque chose comme ça ou... ben voilà, typiquement le toucher où on doit, il doit y avoir un accordage  
52 entre ce qui est dessous et ce qui est dessus pour (++)  
53 Mais... je ressens faci-, ben voilà par ce..., faire  
54 connaissance comme ça, je ressens quand même assez facilement la vie, aussi. (+) D'ailleurs, la petite  
55 branche là, ça m'a un peu questionné parce que je pense que c'est un petit arbre qui est mort. *C'est ça, c'est*  
56 *un jeune, effectivement, ouais, c'est un petit arbre mort.*  
57 Ouais, parce que là, on sentait pas du tout de vie, tout sec et pis en même temps, tout petit (*tout petit*) mais  
quand même encore accroché au sol (++)

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Joséphine

58 *Et puis tu m'as parlé, tout à l'heure de cet endroit... En fait, de l'intersection entre l'arbre (mhmh) et la terre*  
59 *(mhmh). Donc qui est un endroit particulièrement riche (mhmh). C'est juste, c'est entre la terre et l'arbre ?*  
60 Oui (+++) ben le début où y a souvent de la mousse, où il se passe énormément de choses dans cet endroit  
61 là (+) parce que en fait, c'est encore plus. C'est entre la terre et l'arbre et le, et l'air et l'environnement. En  
62 fait, c'est ces trois éléments qui se rencontrent dans cette intersection-là. Pour ça qu'il y a aussi des  
63 insectes... y a des autres vies, fin tu vois, tu sens que c'est une intersection qui est très riche. (+++)  
64 *Et puis, il y a eu d'autres moments, comme ça, forts ?*  
65 (+++)  
66 Non, parce que c'est, fin, (++). A la fois, il y avait pas de notion du temps mais à la fois, c'était un peu toi la  
67 notion du temps parce que (mhmh) tu vois (*je te guide*) ouais. Alors euh... C'était assez léger tu vois (mhmh  
68 mhmh) (+)  
69 *Et puis, si on revient juste sur la, la butte que t'as vue tout au début, là, cette petite maison (mhmh) aux*  
70 *multiples entrées (mhmh) et fenêtres et qui a l'air toute douillette (mhmh) toute chaude, là. Qu'est-ce que ça*  
71 *te procure en fait, ce genre d'environnement ? Qu'est-ce que ça te dit ? Qu'est-ce que, qu'est-ce que tu ressens*  
72 *quand tu...*  
73 Non, c'est juste euh... Ca met une sorte de perspective ou... Ben y a l'infiniment grand... l'infiniment petit  
74 pis... Du coup, ça... ça donne une espèce de recul que j'apprécie, ouais.  
75 *Comme un microcosme, c'est une autre échelle en fait (oui). Te dire qu'il y a aussi toute une vie (mhmh) à*  
76 *cette échelle-là en fait (ouais) ouais.*  
77 Comme y en a à l'intérieur de soi ou... Fin, ouais, ouais, j'aime bien ça.  
78 *Et puis, ce moment-là ou bien ce qu'on vient de faire ensemble avec les yeux bandés, est-ce que ça fait écho*  
79 *chez toi à... Soit à d'autres moments de ta vie ou des souvenirs, soit à des contes ou à des films ou est-ce ça*  
80 *résonne avec d'autres...*  
81 Non. Pas sur l'ins-, enfin peut-être (+) peut-être une sorte de... Fin, sur le moment, pas du tout parce que  
82 c'est vraiment un moment de présence (*c'est clair*) de sensation (*ouais*)  
83 *Mais maintenant, en y repensant...*  
84 (+++)  
85 Non, ben ça m'arrive euh... si par exemple, tout d'un coup, je réfléchis à une relation entre deux personnes,  
86 hein je dis un exemple complètement au hasard, et pis je réfléchis à cette relation et pis tout d'un coup, il y  
87 a un lien qui se fait, avec quelque chose que j'ai vu dans la nature. Je sais pas, une plante envahissante qui  
88 est en train d'en attaquer une autre (*ahh ouais...*) (rire) ou comme ça. Tout d'un coup c'est comme des  
89 pièces que je, je rassemble pis tout d'un coup, lorsque je suis dans une problématique, ben y a des liens qui  
90 se font (*ouais*) pis ça, des fois, ça me donne des clés (*ouais*). Voilà, c'est juste ça (rises). Tu ne vas pas les  
91 chercher (*non voilà*) parce qu'ils viennent naturellement. C'est comme si il faut, la part d'instinct elle est  
92 nécessaire pour ce mécanisme, tu vois. Si on me dirait « fais un travail, fais ceci » (*ouais, « essaie de faire le*  
93 *lien entre telle histoire et puis la nature... »*). C'est comme l'histoire, tu vois la relation à mon arbre,  
94 j'aimerais pas en faire un rituel, des trucs, j'ai, j'aime la, cette part de... ouais, voilà (*juste vivre*). Peut-être y  
95 aura plus jamais d'autres expériences ou peut-être oui, j'en sais rien enfin... Ouais, je, la part instinctive  
96 pour moi, ben c'est ça ma, ce qui est le plus en lien avec la nature (*ouais*) c'est mon instinct (*ouais*) pas  
97 mon intellect. Pis ça, c'est pas quelque chose que je peux enfermer, surtout pas (*non*), que j'ai pas envie  
98 d'enfermer (*non*) tu vois ? (*ouais*) Du coup euh... (*je comprends bien, ouais*) Parce que l'intellect, c'est très  
99 enfermant quand même. (+) C'est comme... la part instinct et puis ce côté-là, c'est... C'est deux choses  
100 différentes. Ahh regarde ! (une fourmi) (*salut !*) Tu viens voir d'où vient le soleil ? (rire) Qui se nourrissent  
101 mutuellement parce que ben les, je sais pas, les situations présentes ou passées ou les projections à venir,  
102 c'est quelque chose que... qui est là mais qui peut être perçu de plein de manières différentes. Pis ce côté  
103 d'instinct ou comme ça ben... Ca permet cette créativité-là, de voir ça aujourd'hui comme ça... Demain,  
104 comme ça... Tu vois (*mhmh mhmh*). (+) mais... ouais, comment dire... (*ben c'est fin, ça me paraît assez*  
105 *parlant*) OK.

### 106 Le monde du sol

107 *Et puis là, alors, comme ça en touchant, en regardant ce sol, ces différentes couches du sol, en terme de sens, y*  
108 *a... Qu'est-ce qui te...*  
109 Non, là c'est plus, plus, côté enfantin que je ressens (*d'accord*)  
110 Un peu, comme la... ouais, cette curiosité enfantine, ouverte ou comme ça (*mhmh*). Regarde ça, c'est drôle  
111 (*mhmh, je sais pas de quelle plante ça vient en fait. Ca entoure le fruit, je pense*) ouais. Mais plus ouais, ça me  
112 rappelle ben, quand t'es enfant, tu découvres des choses... Plus, c'est comme mon enfant intérieur là, plus,  
113 plus global, tu vois (*mhmh mhmh à analyser, à différencier les sens, tu veux dire ou... Quand tu dis plus*  
114 *global*). Euh, moins focalisé voilà (*mhmh*) plus global (*mhmh d'accord*).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Joséphine

115 *Est-ce qu'il y a quand même des sens qui sont ressortis plus que d'autres ? Avant tu parlais des (+) des*  
116 *odeurs ?*  
117 (+)  
118 Non, ben là, c'est clairement plus la vue, quand même. Quand elle est là, c'est elle qui prend le dessus. Ben  
119 je pense... chez l'enfant aussi. C'est un petit scarabée (*ah ouais*).  
120 *Mhmm, la vue, le toucher moins ?*  
121 Moins, mais j'ai un petit peu des fourmis dans les mains parce que j'ai un petit peu froid (rire) (*ahhh*  
122 *mince...*) c'est pour ça que je touche moins (rire) j'suis comme ça (la participante a mis ses mains dans ses  
123 manches) (*tu veux mettre une couverture sur les épaules ?*) non, non ça va, ça va venir (*après, la prochaine*  
124 *activité c'est... on bouge un peu*) OK (*donc... ça va te réchauffer*) Ca marche.  
125 *Pis tu parlais, tu parlais de ce côté enfantin, comme ça de découverte (mhmh), c'est agréable ou ?*  
126 (+)  
127 *Pour toi, là, c'était agréable de creuser le sol ?*  
128 Euh... Oui. Ben là, ce qu'il, la différence c'est que... il faut un projet. T'as un projet d'aller voir ce qu'il y a  
129 dessous, tu vois, qu'est donné, pis tu fais. C'est pas juste percevoir, (*mhmh*) tu vois, (*mhmh*) c'est quand  
130 même différent. Ben les enfants, ils fonctionnent avec des projets (*rire*), des projets de découverte, tout le  
131 temps (rires). Tu vois ! (*découverte des 5 sens*) mais oui, tu vois (*ouais*) ouais (*ouais*) (+)  
132 *Et toi du coup, t'es un petit peu moins preneuse quand c'est autour d'un projet justement c'est moins libre.*  
133 Là tu vois, regarde, fin je pourrais rester là et regarder (*ouais*). Mais après commencer à creuser (*ouais*)  
134 euh... ben là parce que c'est la consigne ou alors, faudrait que naturellement je, je, ça vienne. Peut-être que  
135 je sais pas, je verrais un petit vers de terre s'enfoncer, je le laisserais s'enfoncer, peut-être j'aurais l'idée de  
136 creuser un peu pour le suivre ou voilà, tu vois, ça viendrait comme ça. Mais là, ouais c'est clairement plus  
137 scolaire (*mhmh*) fin, voilà on fait ça dans un but, c'est pas juste je laisse aller ma curiosité... et pis, si tout  
138 d'un coup là où elle va, je vais apprendre quelque chose. Là, on me donne une consigne pour apprendre  
139 quelque chose (*mhmh*).  
140 *Et puis, pour toi en fait le sol, bon là on n'a pas été bien profond, quelques centimètres, ça te renvoie à quoi,*  
141 *ça... Est-ce que ça fait écho à d'autres dimensions, ben t'as parlé du souvenir de l'enfance, de t'amuser comme*  
142 *ça, de creuser (ouais)*  
143 Ben j'sais ouais, peut-être une dimension un peu originel, comme ça, le sol.  
144 (+)  
145 *Ca c'est un truc qui te vient en, en réfléchissant ?*  
146 Le truc originel ? (*ouais*)  
147 (+) (bruit de feuilles)  
148 Non parce que... en fait ça m'est déjà arrivé (+) ben tu te couches comme si on se couche là pis on veut  
149 faire une sieste dans la forêt ben au bout d'un moment, si tu bouges pas, tu finis par faire partie du sol, tu  
150 te fais manger par le sol, enfin tu sens les petites bêtes qui commencent à monter... fin voilà pis... (+) (*rire*)  
151 quand tu te fais avaler par la nature (*rire*) donc c'est... Ouais (*c'est assez fort comme image*) tu dois être  
152 [XX] (rires). Tu dois plus bougé, fin ouais, c'est ça (*mhmh*), soit au début, soit à la fin, originel dans le sens  
153 de la boucle, hein, (*mhmh*) puisque quand on meurt euh... voilà... (*mhmh*) quand on naît, on vient un peu de  
154 cette nature-là (*mhmh*) (rires) (*d'accord*)  
155 *Là tu m'as dit, physiquement, ben voilà, de ressenti de ton corps, kinesthésique, pendant cette activité, tu m'as*  
156 *dit que t'avais un petit peu froid aux mains, c'est pas une super position...*  
157 Ben là, si j'avais été libre, je me serais mis, bon là je pouvais pas, mais peut-être à plat ventre ou même  
158 comme ça euh... ou... même comme ça... Fin voilà, tu vois ? (*mhmh*) C'est pas... là, je me suis mis en position  
159 de... faire ce qu'on me demandait de faire (*mhmh mhmh*)  
160 *C'est pas la position que t'as choisie quoi*  
161 Mais c'était... à part ça, c'était un départ, parce qu'au final, après peut-être, j'aurais... je serais partie dans le  
162 truc, tu vois c'est pas... c'est pas... (*mhmh*) non plus figé, hein (*ouais ouais*). Fin tu vois, ça peut commencer  
163 ici euh... librement pis après c'est le contraire (*mhmh mhmh*)  
164 *OK, d'autres...*  
165 Mais moi, j'suis... fin mon instinct c'est très libre (*ouais*) (rires). Alors je m'adapte (rire) au monde (*ouais*)  
166 parce qu'il faut, fin... (*ben ouais*) pis parce que j'en tire profit, pis parce que ça me fait du bien (rire) (*ouais,*  
167 *ouais*) mais à la base, instinctivement euh... je... c'est quand même toujours un petit effort de... (*ouais*) de  
168 suivre les consignes voilà (*ben ouais*).  
169 *Et ce matin, y a consigne après consigne (rire) (Non non ça va) (rires). Tous les quarts d'heure, il y a une*  
170 *nouvelle consigne.*  
171 Tu sais, j'passe ma vie à... mon travail à donner des consignes (*ouais*) un peu aux enfants aussi (*ouais*) donc  
172 euh voilà... mais y a d'autres moments euh... tu vois (*ouais*) comme quand t'es au téléphone pis tu laisses  
173 aller ta main sur un stylo... ou bien t'es sur la plage (La participante trace une ligne sur le sol avec un

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Joséphine

174 bâton) pis tu réfléchis pas à ce que tu... Tu vois (*mhmh*) ce côté « pfiou... » (*mhmh*). C'est bien ça, c'est  
175 important (*mhmh c'est important*). Pis je trouve qu'on n'en a pas assez (*ouais, ah ouais*) parce que tout  
176 est... (*pfff...*) Pis justement, après euh... tout de suite t'as quelqu'un qui va..., ou même toi-même tu vas dire  
177 « euh... mais qu'est-ce que j'ai dessiné... Qu'est-ce que ça veut dire... » et tout. Pis du coup, la fois d'après  
178 ben, ohh... (*Ca te freine...*) Tu vois ? (*tu t'autocensure ?*) Je pense... inconsciemment, faut faire attention à  
179 pas... ouais systématiquement trop enfermer les choses (*mhmh*) parce que après euh... Comme un animal,  
180 ben... Tu vois c'est, faut un petit peu le connaître, l'appivoiser mais... plus tu l'enfermes et moins il sera  
181 naturel et lui-même, c'est dommage (*mhmh*) je pense (*mhmh*) (rires).

### 182 Le monde visuel

183 *Et puis cette fois, Joséphine, pendant cette ballade dans la nature, en termes de sens, qu'est-ce qui est venu,*  
184 *qu'est-ce qui est plus fort...*

185 Euh... (+) ben c'est intéressant parce que, y a, j'suis monté une butte et puis y a un, une pente assez raide  
186 (*mhmh*), avec la rivière en bas. Du coup euh..., fallait fallait que je fasse attention de pas glisser parce que...  
187 voilà. Donc c'est ce côté euh... J'ai ressenti... Alors qu'avant pas, quand même ce côté où quand même y a  
188 une... faut faire attention, fin, c'est pas... Parce que c'est vrai que, tous les autres exercices, fin comme ça, on  
189 voit la nature, on se sent pas vraiment en danger tout ça, mais c'est quand même euh quelque chose de  
190 puissant et pis euh... ben voilà. Depuis le début, depuis qu'on est arrivé là, c'est la première fois que je  
191 sentais que voilà, qu'il fallait ... quand même être prudent pis que... Ca c'est quelque chose que j'aime  
192 quand même bien. Heureusement qu'il y a ça parce que ça nous donne un peu l'humilité de... oui, (*mhmh*)  
193 faire attention et pis euh (+) fin... pas que le bon côté... ou on voit les choses de notre ... (*ouais*) voilà, pis  
194 on... (*on est les grands par rapport à ce petit monde*) c'est ça ! Ben là, du coup cette dernière ballade, c'est...  
195 c'était ça le sentiment nouveau (*mhmh mhmh d'accord, ok*)

196 *Comme c'était une activité qui était un petit peu plus axée sur la vue, est-ce qu'il y a des choses qui t'ont*  
197 *frappées en terme de... couleurs, de... luminosité, de... entre le bas et le haut (la dernière ballade ?) oui.*

198 J'ai vu un arbre, euh... y avait une branche, une partie de cet arbre qui partait de la base (*mhmh*) qui était  
199 comme un bâton et pis qui, qui était sans branche comme ça, pis qu'était sec et pis qu'avait tous les petits  
200 dessins faits par les petits... comme sculptés (*ahhh*) des petits vers (*ah ouais*) pis donc le, l'arbre était bien  
201 vivant mais il avait c'espèce de bâton, c'était une, une ancienne branche comme ça (*ouais*) toute sèche  
202 mais assez droite et toute sculptée comme ça (*ah ouais, excellent*). J'ai trouvé euh... que dans le même euh...  
203 élément, y avait... euh... la vie, la mort (*le bâton, c'était la canne de vieillesse*) je ne sais pas mais c'était...  
204 voilà, Ca c'est ce qui m'a frappé (*ouais d'accord, mhmh*)

205 *Et terme de... de lumière justement de ces différents niveaux...*

206 Oui, je me suis posé une question parce que j'ai... en revenant, en marchant, j'ai vu les taches de lumière et  
207 pis je me suis dit, mais euh... les taches de lumière elles sont au même endroit tous les jours, à la même  
208 heure. Pis je me suis dit, c'est étrange parce que la végétation elle est pas différente dans ces tâches, alors  
209 je me dis bon, il manque un élément sûrement à ma réflexion. Mais j'ai pas été plus loin (rire) (*Ouais,*  
210 *d'accord, donc euh...*). Bon elles se déplacent au fil de la journée... les taches, mais...mais y a même pas une  
211 trace enfin... voilà, c'est pas... (*mhmh*) c'est pas la lumière qui qui... dessine euh la végétation j'ai  
212 l'impression, pas plus que ça (des endroits où tu en as, tu dis, rapport à... je sais pas, par exemple devant  
213 nous, il y en a moins). Là-bas, y a pas beaucoup de végétation, y a beaucoup de feuilles mortes mais il y a  
214 autant de taches de lumières qu'ailleurs (*mhmh*) euh... voilà, alors la lumière, ben voilà, c'est un élément  
215 mais c'est (*mhmh c'est pas le seul*) on peut pas, on peut pas percevoir vraiment l'impact de... (*mhmh*)  
216 comme ça, au premier coup d'œil des endroits illuminés et des autres (*mhmh mhmh*) (+)

217 *C'est (on sait pas) tout un tas de facteurs en fait (mhmh)*

218 D'ailleurs euh... au désert de l'Atacama au Chili, y a, on sait, ils savent pas comment euh... tous les... cinq-six  
219 ans, tout d'un coup t'as le désert qui fleurit. Y a les graines qui sont là mais euh... tous les analystes et tout  
220 ça, ils peuvent pas prédire cette floraison. Ils comprennent pas pourquoi pendant cinq ans, les graines  
221 elles restent comme ça pis d'un coup, elles fleurissent alors que les conditions similaires étaient là déjà  
222 l'année passée (*mhmh*) fin... tu vois (*c'est incroyable*) y a des choses euh... (*mystérieuses*) ouais mais... moi  
223 je trouve ça bien, quoi, heureusement (rire). T'imagines tous les camions de touristes qui arriveraient  
224 « attention ça va éclore dans... heureusement que la nature elle peut se protéger de ça (*ouais*) pis... bon ils  
225 arrivent après parce que l'alerte est donnée et... c'est un phénomène euh... assez magique mais. C'est hyper  
226 complexe (*ouais*) si on sait pas (*ouais*) (+). Ils ont, les... les éléments électromagnétiques ont été très peu...  
227 analysés aussi entre (*mhmh*) fin, tu vois, des zones qui sont plus magnétisées (*mhmh*) que d'autres, ça  
228 existe et puis... (*mhmh*) c'est pas encore euh... (*non*) ça a jamais été pris en compte parce que ça a toujours  
229 été vu comme quelque chose d'un peu euh... (*ésotérique ?*) ouais. Alors que c'est pas du tout ça, c'est tout à  
230 fait scientifique (*mhmh*) mais... (*ouais*). L'homme il a encore de la peine avec ce que, c'est fou ce que la vue  
231 elle a quand même de l'importance, hein ? (+) Ouais mais il a quand même de la peine avec ce qu'il voit pas

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Joséphine

232 de ses yeux ou ce qu'il ne peut pas teinter pour voir... ou... (*ouais*) enfin tu vois (*ouais*) c'est... c'est... (*ouais*)  
233 pis c'est lié aux yeux, hein, vraiment... (*c'est le sens qui domine*) chez nous ça prend vraiment énormément  
234 hein. D'ailleurs toute notre culture moderne euh, les pubs, les machins, c'est vraiment très euh... (*mhmh*)  
235 centré sur les yeux, le visuel, c'est... (*mhmh*) ouaw (*mhmh*) ça prend beaucoup beaucoup beaucoup  
236 (*mhmh*) ouais, presque trop (*mhmh*).

237 (+++)

238 *Justement ben, tu disais avant, ben que la nature, elle est quand même des moyens, entre guillemets, de se*  
239 *protéger (+) c'est à dire euh... comme ça un peu... (Je trouve un peu prétentieux) inattendue.*

240 J'ai utilisé moi avant mais c'est, c'est l'homme qu'est... mm... qui est un p- qui est... (+) tellement  
241 spécifique que il est... il comprend pas. C'est pas la nature qui se protège, tu vois (*mhmh*) c'est juste (*mhmh*  
242 *mhmh, c'est une image*) ouais oui oui je sais moi c'est moi qui l'ai utilisé avant. Toi tu l'as reprise mais... la  
243 nature elle a pas à se protéger contre les hommes parce que de toute façon elle était là bien avant et elle  
244 sera là bien après, pis elle va faire avec ce qu'on lui donne, comme nous on fait avec ce qu'on nous donne  
245 (*mhmh*) mais (*mhmh mhmh*) mais... euh... alors je pense qui a des, y a certains cas où y a des mécanismes  
246 de protection, quand même. Ben... j'étais tellement contente quand au téléjournal, ils ont parlé enfin « oui,  
247 les plantes communiquent entre elles » (*ahhh*) (rires) je me suis dit « ah mais c'est tellement le moment.  
248 C'est dit au téléjournal (rire), c'est dit (rire) mais ouais (*mhmh*). Je pense qu'il y a des mécanismes  
249 spécifiques de protection mais... euh... global euh... Je pense que c'est pas... (*mhmh*) une nécessité (*mhmh*)  
250 *Ouais, comme tu dis donc euh... la nature elle était là bien bien bien bien avant nous (mhmh). Elle a pas*  
251 *besoin de nous (non) (+) Et ça, ça te... Tu te sens comment par rapport à ça ? Toi en tant qu'être humain (+)*  
252 *(euh...) Est-ce que c'est plutôt calmant, angoissant ou je ne sais pas. (+) (non...) le fait de se dire que...*

253 Ben j- voilà, on fait partie d'un petit bout de l'histoire mais... (+) mais sans plus, fin c'est un... (+) un  
254 équilibre. Moi je suis pas... stressée non (*mhmh*) j'suis pas stressée pis j'trouve que, c'est vrai on dit « ah la  
255 nature, faut faire attention » mais pour finir euh... Voilà, même le bout de plastique là qu'on a ramassé, si  
256 tu veux c'est plus pour nous, parce que la nature elle fait avec et pis elle fera avec (*mhmh*) et pis... C'est  
257 peut-être, ma théorie tombe et pis les hommes meurent, elle continue, elle repart, fin... Ouais, je je, on, en  
258 fait on doit plus se protéger nous que la nature (*mhmh*) quoi (*mhmh*) je crois que... ouais (*ok*). Parce que le  
259 fait de rompre un équilibre, on se met plus en danger nous que que la nature en soi. La nature euh... oui si  
260 tu veux, le fait de rompre l'équilibre euh... elle va peut-être partir dans une autre direction ou évoluer  
261 autrement mais elle va continuer d'évoluer pis de faire avec (*mhmh*) (+) (*mhmh*). Par contre nous, on  
262 risque de disparaître tu vois, ça peut arriver ça (+) (*mhmh*) (+) C'est pour ça, les religions aussi tu vois,  
263 franchement (+). Que pour l'homme euh... qui est là euh... J'ai un peu de la peine fin, j'ai un peu de la peine  
264 (rire).

265 *Et puis pendant cette... petite promenade visuelle, est-ce que ça a fait écho, ou maintenant quand t'y repense,*  
266 *ça a fait écho à des souvenirs ou des contes ou... (non) des...*

267 Non, non j'étais tout le temps dans le moment présent. Y a un seul moment où j'ai repensé, parce que j'ai...  
268 j'avais fait ma formation avec Alix Noble sur la... mort (*mhmh*) pis j'ai eu une conférence encore euh... avec  
269 elle dernièrement (++). Voilà, je sais même pas pourquoi j'ai, j'ai repensé à... Parce que c'est quelque chose  
270 qui... C'est comme euh... fin chaque fois que je l'ai vue, c'est comme si on pose une éponge dans la peinture  
271 pis après « ffffff » ça m'imprègne (*ah ouais*) tu vois c'est étrange quoi (*mhmh*) parce que... Pis du coup ben  
272 voilà, y a y a des petites profondeurs qui (+) (*mhmh*) juste en voyant ce, ce bâton mais je peux même pas  
273 analyser quoi comment (voilà) est-ce que j'ai fait un lien ou pas mais d'un coup j'ai eu ce... voilà ce, ce  
274 processus que je suis en train de (++) ouais que, initié par la formation d'Alix Noble (*mhmh mhmh*). C'est  
275 tout euh... tout ce qui était un peu hors du moment présent que (*mhmh*) j'ai pensé (*OK*).

### 276 Le monde des sons

277 *Et puis alors, cette fois-ci Joséphine, en terme de sens ?*

278 Alors, d'abord ben j'avais les yeux fermés et pis j... j'sentais vraiment euh... 50% sensibilisation 50%  
279 nature parce que j'entendais quand même des bruits d'avions fin... autant que... (*mhmh*) donc j-, ouais. Tu  
280 vois je sentais (*mhmh*) vraiment les deux (*mhmh*) (+) voilà. Après, (+) j'ai ouvert les yeux et pis ça m'a...  
281 fait plaisir parce que du coup le visuel de la nature ça s'est additionné au 50% nature et pis j'ai pu un peu  
282 plus me... (*mhmh*) sentir en nature (*mhmh mhmh*) qu'avec les yeux fermés en fait (*ouais ouais*). Et pis, par  
283 contre j'suis restée un certain moment les yeux ouverts pis après là, mes pensées pour la première fois  
284 sont parties quand même euh... c'était pas dans le moment présent mais j'ai pensé à mon... ma formation  
285 (rire) de directrice (rire) parce qu'ils me, j'ai appelé ce matin en fait pis il m'a dit qu'il y avait encore 5  
286 places en septembre et... Fin voilà, j'ai eu des pensées comme ça par rapport au boulot et ... (*mhmh*) à la  
287 formation (*mhmh*). Après j'ai arrêté... après j'suis revenue de nouveau dans le... moment présent et pis...  
288 (++) voilà. Après je (+) j'étais assez euh... tranquille. J'me disais que j'aurais pu presque faire une sieste  
289 (*rire*), fin (rires).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Joséphine

290 *Donc en fait, ouais c'est comme si le visuel, il ancre aussi... (ouais) il nous ancre dans la nature ? (plus) Il nous*  
291 *permet d'être plus attentif à elle en fait que... (ouais)*  
292 En fait, y aurait pas eu le... visuel, j'aurais dû avoir le toucher ou... voilà, pour euh... (*mhmh*) mais que  
293 l'audition euh... j'ar- je me sentais pas autant en nature (*mhmh mhmh*) Bon peut-être aussi le fait d'être là-  
294 dessus (sur les couvertures) donc le toucher c'était pas nature (*non*) pis l'audition c'était 50-50 du coup  
295 j'me sentais pas... (*mhmh mhmh*) (+) (*ouais*) (++)  
296 *Et euh... les sons de la nature t'ont plu ou... déplu...*  
297 (+)  
298 Ben, les oiseaux j'adore (*ouais*) ouais vraiment (*mhmh*). Pis un petit peu, j'entendais un petit peu les  
299 mouches aussi (*mhmh*) (++)  
300 *Pis la rivière ?*  
301 (++)  
302 J'l'entends mais... vu que j'habite au bord d'une rivière, c'est un son qui est très commun pour moi (*mhmh*)  
303 du coup euh... Je dois l'écouter (*c'est intéressant*) pour l'entendre (*ouais*) on peut dire (*mhmh*) tu vois,  
304 sinon je l'entends pas (rire) (*mhmh*). Parce que c'est quasi le même bruit que j'ai dans mon jardin (*mhmh*)  
305 tu vois (*ouais, excellent*). (++)  
306 *Pis c'est un, c'est vrai que là, depuis là, c'est un bruit assez euh...*  
307 Ouais, (++) inerte, comme ça. C'est pas un bruit que je trouve magnifique, franchement, je préfère  
308 entendre vraiment l'EAU qui coule (*ouais*) mais là ça pourrait être une autoroute à flux continu, ça serait  
309 un bruit qui se rapprocherait (*ouais*) quand même. C'est pas un truc que je trouve euh... (*ouais*) voilà  
310 (*mhmh*) tu vois c'est pas vraiment... ou faut s'approcher de la cascade pour vraiment... tu vois (*mhmh*)  
311 avoir c'te sensation d'EAU mais sinon juste le « fchuuuu » (*de loin comme ça*) c'est pas... un bruit que je,  
312 voilà. (*mhmh*) Ce s'rait pas là... Ca me dérangerait pas (*mhmh*) (rires). (++)  
313 *Et puis euh... au niveau kinésthésique, comment tu t'es senti dans ton corps ?*  
314 Ben j'ai dit j'allais me faire (*voilà*) un... partir dans une sieste (*ouais*). Bon je m'endors facilement partout  
315 mais (*mhmh*) voilà, mes pensées sont parties un moment, sont revenues pis ouais, c'est vrai, surtout le...  
316 (+) les différents verts et puis euh... cette profondeur ça, ça donne (*mhmh*) ça m'a... donné envie de dormir,  
317 fin pas dormir mais... « hhou » (++) (*te relacher ?*) ouais j'pouvais refermer les yeux pis dormir (*ouais,*  
318 *ouais*) (+) (*mhmh*) (++) (*OK*) (++) Tu vois c'est comme euh... un peu comme ça, là « pcheeee » (ouvre les  
319 mains) alors que quand tu regardes en bas, c'est plus pointu... t'es vite attiré par un p'tit détail, c'est plus  
320 aiguisé (*mhmh*) pis quand tu regardes en haut ben... c'est une vision plus... plus ouverte comme ça, du  
321 coup, ça... ça donne un espèce de flou parce que c'est très global pis moins pointu (*mhmh*) à moins que tu  
322 t'attardes sur une feuille mais sinon... pis... voilà, du coup ça me fait partir (*mhmh*) plus facilement dans le  
323 sommeil (*mhmh*) (++)). C'est comme euh... le cerveau quand on s'endort, j'trouve. Au début on pense à un  
324 truc un peu précis puis après « frrrrouuu », ça devient plus global plus global, on s'endort (et après on  
325 s'endort). En tout cas, moi ça fonctionne comme ça (rire). Je pense chez pas mal de gens, fin j'sais pas hein,  
326 j' imagine que c'est un peu tout le monde la même chose.  
327 *Par rapport à ce moment de sons, mais aussi visuel hein (mhmh) du coup, est-ce que ça a fait écho à...*  
328 (quelque chose) *ouais*.  
329 J't'ai dit cette pensée que j'ai eu là (*ouais*) euh... de travail pis de formation, par rapport à l'avenir ou...  
330 (*mhmh*) (++) mais non. Pas d'autre écho fin... à part c'te pensée-là euh... pas d'autre écho. (*OK ça marche*).

### 331 Le monde symbolique

332 Enregistrement non disponible

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

- 1 **Ballade à l'aveugle**
- 2 *Pendant cette ballade là, avec les yeux bandés pieds-nus, comment tas senti tes sens ?*
- 3 *(+) du toucher, l'ouïe...*
- 4 Ouais alors j'ai senti que j'étais (+) évidemment avec une autre intensité notamment la sensation sous la
- 5 plante des pieds. (+) Euh... au bout des doigts (rire) (*mhmh*) sentir la rugosité d'un tronc, la douceur d'la
- 6 mousse... euh... ça augmente en fait, le fait d'avoir la vue euh,, euh... ça, ça, l'attention est reportée plus sur
- 7 les autres sens (*mhmh*). Et puis euh... les bruits aussi. Euh... fin les bruits, les les... oiseaux (*mhmh*) (+) .
- 8 L'impression d'être plus intérieure. D'in- d'être plus euh... centrée mais en même temps, euh... plus
- 9 euh...sensible à ces aspects ... (*mhmh*). Pis au delà de ça, euh... la confiance, la confiance euh... (++) avec
- 10 quand même justement le petit souci que je marche sur une limace. Ça m'a traversé l'esprit. J'me suis dit
- 11 que quand je marche avec des chaussures... j'ai pas ce souci-là (*mhmh*) je l'ai moins que... euh... sans
- 12 chaussure, je m'dis mais... zut, j'aurais pas envie de... sentir euh... sous mon pied eug-... (*mhm*) une limace
- 13 s'écraser (rires) donc euh... ça... euh... ça augmente en fait le le... le... mon souci de pas abimer la
- 14 nature (*mhmh*) voilà (*mhmh*) (+)
- 15 *Et puis euh... dans ton corps, comment tu te sentais quand tu euh... petite, grande, déséquilibrée équilibrée,*
- 16 *euh...*
- 17 Euh... alors, ce qui m'a frappé, la chose qui m'a le plus frappé, c'est que chaque fois que je me suis baissée,
- 18 j..., en me relevant euh... j'étais plus euh... sensible au fait que j'avais la tête qui tournait, donc sentir ma
- 19 pression intérieure qui... (*d'accord*) comme une chute de pression, le fait que je me relève (ok) et je pense
- 20 que ça a augmenté cette perception parce que les deux... les deux trois fois que je me suis baissée, je j'me,
- 21 un moment donné j'me suis dit « oups » et pis euh... j'ai ça mais disons quand j'peux avoir les yeux ouverts
- 22 euh... voilà j'peux fixer un point (*mhmh*) pis ça... (*mhmh*) ça passe (*mhmh*). Mais là, j, ça m'a fait un peu... ça
- 23 a augmenté un peu cette perception (*d'accord*). Autrement, euh... autrement, très bien... (*mh*) j'sais pas...
- 24 (+) non, un calme, un calme, euh... notamment par la confiance... que j'ai par euh... le guidage aussi (rire)
- 25 (*mhmh*) (+) J'avais déjà vécu une expérience mais dans un, un milieu, dans des pièces, des couloirs...
- 26 J'me souviens avoir été moins en confiance (*mhmh*). J'avais... j'avais plutôt envie de mettre les mains en
- 27 avant pour é-, pour euh... si jamais éviter des..., là je crois que j'ai eu qu'une fois un peu un... un geste
- 28 comme ça... (*mhmh*) pour faire euh... euh... voilà (*tout à fait*) mais autrement euh (*ouais, très peu*) bien...
- 29 (*mhmh*) ouais (*chouette !*)
- 30 *T'a parlé de... calme, est-ce qu'il y a d'autres euh... émotions qui te sont venues euh... pendant ce moment ?*
- 31 (+++)
- 32 Ca peut être des choses toutes simples euh... (*justement*). Non, la curiosité, (*mhmh*) là là, c'est pas une
- 33 émotion... le... ben, je veux quand même dire la peur de marcher sur une, sur une... (*mhmh*) surtout sur
- 34 une limace parce que en fait on en a vu plusieurs, là en venant (*mhmh*) moi j'en ai observé une sur le tronc
- 35 (y en a beaucoup aujourd'hui) et pis euh... voilà, c'est... (*mhmh*) quand même, j'ai eu des p'tits... (*moments*
- 36 *comme ça*) des p'tits moments où j'me suis dit « oups ». D'ailleurs (*mhmh*) j'tai dit à un moment donné « ah
- 37 j'ai touché une limace » (*mhmh*) c'était un peu... (*gluant*) gluant comme ça (+) ouais c'est pas une peur,
- 38 c'est (*ouais une p'tite appréhension*) ouais, voilà (*mhmh*)(+)
- 39 *Et puis tu disais tout à l'heure euh... que tu te sentais plus centrée, plus intérieure, (mhmh) ça c'est... tu*
- 40 *arriverais à rattacher ça à une émotion, à un ressenti, euh... d'en dire un peu plus ?*
- 41 (+)
- 42 mmmm...(+++) je pense c'est fortement lié à... l'environnement de la nature (*mhmh*) parce que si, encore
- 43 une fois si je, je j'essaie de me projeter faire cet exercice ailleurs, je me sentirais beaucoup plus stressée...
- 44 (*mhmh*) franchement, euh... (+++) euh... cette intériorité... comme ça, euh... qu'est-ce que je pourrais en
- 45 dire de plus ? (+++). Non je pense que c'est l'environnement et pis c'est ce... ce... ces sens qui sont en fait,
- 46 euh... augmentés euh... du fait euh... de... l'annulation (rire) d'un autre (*mhmh*) j'sais pas comment dire
- 47 (*ouais ouais*) y a une espèce de force (c'est juste) euh... plus importante qui est là (*mhmh*) et pis... voilà
- 48 (*mhmh, OK*).
- 49 *Et puis, pendant l'exercice, est-ce qu'il y a eu un moment ou un autre qui était... émotionnellement plus*
- 50 *intense ? Où t'as... ressenti plus... de choses en touchant ou un l'autre élément où...*
- 51 Ben le, le moment où j'ai cru que j'touchais le... (*ouais, la limace*) la limace (*ouais, mhmh*) euh... (++)
- 52 j'essaie de réfléchir... (*mhmh*). (++) (*Y a les arbres, d'abord il y avait celui-ci*). Ouais j'ai, j'ai toujours adoré
- 53 les mousses, j'suis toujours fascinée par euh... par la structure euh les, les... la, la... diversité des structures
- 54 des mousses, des couleurs, des, (*mhmh*) des... ressentis comme ça. Et pis ce qui m'a frappé, là c'est
- 55 vraiment ben, chaque arbre que j'ai touché très rugueux pis au fond, t'as toutes ces mousses (*mhmh*). Ça
- 56 c'est... (++) peut-être ces deux moments-là qui m'ont le plus euh... (++) (*mhmh*) ouais qui m'ont le plus
- 57 marqué (*mhmh*).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

58 *Pis intérieurement, par rapport à ça euh... euh... est-ce ça te fait ressentir des... choses particulières comme ça,*  
59 *d'être euh... de sentir cet arbre, de sentir cette m, cette connexion à la terre par la mousse, je sais pas, ça te...*  
60 Ben c'est... j'disais tout à l'heure, par rapport euh... par rapport au respect, par rapport à... (*mhmh*) (+) par  
61 rapport à... à... voilà au... (+) à ma... (++) à ma... ouais, conscience de la richesse de ce qu'il y a là, quoi  
62 (*mhmh*) fin pour... Typiquement la mousse euh... (+) ben voilà c'est, c'est quelque chose qui peut paraître  
63 comme ça euh... mais en fait ça ça grouille de vie (*mhmh*) j'ai j'ai pu observer ça avant, y'a, on observe des  
64 tout petits insectes, on observe des.. fin (+) c'est vraiment une euh... (+) toute une vie en en fait (*mhmh*)  
65 je ressens ça plus fort que, que le tronc par exemple, (*ouais*) voilà (*mhmh*) (+++). Et pis, c'est marrant  
66 mais... j'me dis maintenant, en fait (++) je pense à ma maman parce que ma maman elle était aussi fascinée  
67 par ça ! Elle, elle me disait toujours « euh... regarde, regarde ces p'tits ... ces nuances de verts... » pis, ouais  
68 c'est vraiment quelque chose qui m'a... qui m'a marqué et pis (*mhmh*) c'est vrai que je trouve ça, euh...  
69 extraordinaire. Fin c'est, j'sens aussi que c'est une observation qui m'a été transmise aussi (*mhmh mhmh*)  
70 c'est pas... (*mhmh*) pis que je transmets à mon tour (rire) (*mhmh* c'est beau ça) ouais, mais c'est vrai (*ben*  
71 *oui ben c'est beau*) j'pense à mes filles, je pense aux petits-fils de [mon compagnon]-c'est vraiment... (++)  
72 c'est cette euh... observation en finesse euh... (++) (*et pleine de respect*) ouais, ouais, vraiment ouais. (++)  
73 C'est une chance en fait (++) (*mhmh*) on devrait amener Monsieur Trump ici (rire) (*si il crie pas trop fort...*)  
74 *mhmh* (rire) (*mhmh*) (+++). Ça me rappelle aussi euh... voilà un peu... mon mon enfance (*mhmh*) encore  
75 une fois ben je parlais pas beaucoup mais j'observais beaucoup (rire) pis comme j'é-, on était beaucoup  
76 dans la nature et... je crois que c'est vraiment un environnement dans lequel euh... ben qui me... qui me  
77 sécurise en fait (*mhmh*) j'me sens beaucoup plus secure dans une forêt euh toute seule que dans une ville  
78 euh... (rire) (*mhmh*) voilà. Même la nuit, ça me fait pas peur, je trouve ça juste extraordinaire (*mhmh*)  
79 toute la vie qu'y a dans la forêt... c'est... fantastique (*mhmh*) voilà (rires) (*génial*) j'ai assez parlé hein  
80 (*aucun souci*)  
81 *Est-ce qu'il y a encore d'autres euh... ben là tu m'as parlé déjà de tes euh... ben voilà de deux souvenirs*  
82 (*mhmh*) *je dirais ou attaches au passé et au futur* (*mhmh*) *d'ailleurs* (*mhmh*). *Est-ce qu'il y a d'autres*  
83 *références qui te qui te reviennent comme ça par rapport à cette euh... j'sais pas, des références culturelles ou*  
84 *de connaissances ou... d'autres... ou de sensations similaires dont tu..., là aussi tu en as parlé, hein quand t'as*  
85 *fait* (*mhmh*) *cette expérience mais dans un milieu non naturel* (*mhmh*). *Je sais pas si il y a encore quelque*  
86 *chose qui te vient comme ça*  
87 (++)  
88 Mh c'est après c'est (++) c'est plutôt les envies.... Je connais deux trois noms de fleurs que j'ai observé, des  
89 des voilà... là y a des plants de myrtilles, après c'est l'envie dans cette observation plus fine, c'est l'envie  
90 de... connaître encore plus de choses (*mhmh*) de comprendre encore plus de choses... de comprendre les  
91 liens... entre les... le, le cet équilibre en fait (*mhmh*) j'me disais ce ce tronc là, fin ce... cette souche là,  
92 ah pis maintenant je vois une souris, là-bas, j'sais pas si tu l'observe (*oui, je l'ai vue*) au, au pied du (*ouais*  
93 *c'est bon, elle a filé dessous*) au pied de l'arbre (*ah ouais elle est juste là...*) comme c'est chou (*ouais*) (*y a du*  
94 *monde ici*) pis, pis... la la la vapeur, là (*mhmh*) fin la vapeur... (*oui, oui, c'est de la vapeur !*) ah ben y en a  
95 deux, regarde, y en a une, tu vois ? En fait, y a un nid au, au, y en a plusieurs, y en a deux qui sont sorties  
96 maintenant, regarde à droite là, viens là, à droite, alors maintenant tu regardes, y a la pive qu'est posée au  
97 milieu (*mhmh mhmh*) pis y à gauche, y a un p'tit trou, tu verras sortir une autre souris, elle est plus grosse  
98 celle-là, fin, en attendant, je finis ma phrase là (*rire*) par rapport à la souche (*mhmh*) qu'est là pis j'me  
99 disais « ben voilà, c'est... c'est... en fait le reste d'un... arbre qui était là pendant des années et pis... et pis...  
100 et pis je regardais en haut, pis j'me suis dit ben, ben maintenant, euh... voilà ben y a d'autres arbres qui  
101 ont... qui ont poussé pis ben... certainement qu'un jour il y aura à nouveau un arbre qui va pousser à  
102 c't'endroit et pis, j'sais pas si tu la vois, maintenant elle sort (*oui, ça y est je l'ai vue*) elle est assez  
103 grande (*elle est assez grande, ouais*) celle-là (*ouais. Je crois que c'est celle-là que j'avais vu avant, j'ai pas vu*  
104 *la petite*) l'autre, elle est sortie à d, y en a une autre qu'est sortie plus, tout à droite d'un gros tronc (ouais,  
105 alors j'sais pas si c'était la même) c'est trop chou ! (*ouais, c'est...*) génial, hein ? (*t'étais vers... non c'était vers*  
106 *celui-là que je t'ai amenée*). Ben voilà, ben ça, typiquement pour moi, c'est une valeur ben essentielle de, de  
107 transmission par rapport à mes enfants par exemple (*mhmh*) d'observation, l'observation de ces petites  
108 choses, de... (*mhmh*) des animaux, de... euh... les chevreuils qui passent, la couleur du chevreuil, fin (*mhmh*)  
109 voilà pis ça ça me... ça m'émeut chaque fois quand je vois qu'mes filles elles ont... elles ont cette, elles ont  
110 vraiment cet œil, cette observation de la nature, c'est incroyable. Même [ma fille] comme ça qui paraît des  
111 fois euh... peut-être un peu distante, pis qui dit « ah, maman, t'sais j'ai vu un chevreuil » mais, j'trouve ça  
112 extraordinaire (*mhmh*) au au niveau de... ouais enfin (*de transmission*) pour moi c'est une valeur qui est  
113 importante, quoi vraiment (*mhmh*)  
114 *T'arrives à dire un petit peu plus pourquoi elle est... si importante ?*  
115 (++)

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

116 ben, ouais parce que pour moi c'est, ça... c'est vraiment... pour moi ça représente un équilibre, pour moi...  
117 (*mhmh*) et pis, justement une prise de conscience de qui on est sur cette terre... et pis de l'importance de  
118 de respecter euh... cet équilibre pis et pis de de... de respecter... ben voilà, le le ... les arbres, les animaux au  
119 même titre que... l'espèce humaine, quoi (*mhmh*) donc euh... ouais j-, fin, j'trouve que c'est... euh... essentiel  
120 dans, dans l'équilibre, euh... personnel d'avoir cette dimension-là (*mhmh*), à, à... à dose plus ou moins  
121 (rire) voilà, selon...ce qui est possible, aussi (*mhmh*) mais je vois à quel point, le, le... le fait d'être euh...  
122 dans un environnement ben de forêt, de montagne, aussi je vois à quel point les échanges, par exemple  
123 avec mes filles ou bien avec les petits-enfants maintenant, ils sont intenses. Y a une, y a une intensité... y a  
124 une euh... une authenticité aussi (*mhmh*) qu'on, qu'on a parfois de la peine à retrouver quand on est dans  
125 notre quotidien... pis qu'on est sans arrêt euh... happé par euh... 36'000 choses (*mhmh*). C'est pour ça que  
126 j'apprécie tellement ce... Voilà, je, je... ben encore dernièrement, on est allé... plusieurs fois avec [ma fille]  
127 faire, mais même une heure, une heure et demi, mais marcher dans la forêt pis, j'vois à quel point, on  
128 arrive très vite euh... se déconnecter pis très vite être dans, dans, dans une relation pis dans une  
129 observation de ce qui nous entoure et pis c'est..., ça fait juste du bien quoi, pis c'est... ça coute rien... pis  
130 c'est facile... et pis y suffit d'mettre des chaussures et pis... ben voilà (*mhmh*). C'est, c'est aussi ça, j'aime  
131 cette simplicité c'est pas... voilà faut pas... préparer du matos... y a, on est vraiment là, quoi (*mhmh*)  
132 (++)  
133 Voilà (*mhmh*) à peu près (*super, merci beaucoup*)

### 134 Le monde du sol

135 *Alors pendant... ce court moment de... (mhmh) découverte du sol, comment t'as perçu tes sens ?*  
136 (++)  
137 Vifs (rire) au niveau de la... au niveau de la vision ! (*mhmh*) C'est extraordinaire de mettre le focus comme  
138 ça (+) de manière euh... précise euh... (+) détaillée, d'arriver comme ça... de cette vision un peu globale,  
139 mhhhh, fantastique, c'est tout un monde (*mhmh tout un monde*) (+ +) mmmh (+) c'est surtout la... l'odorat  
140 pis la, la vision qui... (*mhmh*) sont particulièrement sollicités dans ce... dans ce moment pour moi (*mhmh*).  
141 Ben le toucher aussi, en fait. Pas le goût, quoique, j'ai goûté le, le coucou là, mais c'est surtout ces trois...  
142 (*mhmh*) (+). Mmmh de l'enthousiasme, de la... mmmh, de la... (+++) de nouveau la notion de respect parce  
143 que... quand tu enlèves les p'tites couches, (*mhmh*) petit à petit pis que tu vois que tu déranges tout un  
144 système ben j'ai eu, j'ai eu voilà j'avais pas trop envie de creuser parce que je me disais « ah mais je vais...  
145 « (*mhmh mhmh*) voilà. Mhmh c'est vraiment une prise de conscience aussi (*mhmh*)  
146 (++)  
147 *Et puis euh... dans ton... physiquement, dans ton corps là, le fait d'être à genou, comme ça euh... alors c'est vrai*  
148 *que c'est une position (non non je me sens bien), t'as ressenti quelque chose de...*  
149 Non je me sens bien (*mhmh*) mhmh.  
150 *Comme ça, focalisée sur le petit (mhmh) justement ?*  
151 Ah ouais, complètement. Moi j'adore avoir les jambes pliées en fait (rires) c'est con, hein ? C'est une  
152 position qui me va très bien (*mhmh*) euh...  
153 *C'est une forme de proximité ou ?*  
154 Mhmh. Mais c'est marrant avant, quand je parlais des sens, y avait le toucher, pis j'ai pensé aux genoux pis  
155 j'me suis dit, j'ai pas pensé la position. (+) Pis, j'ai pas... pensé que c'était utile que j'en parle, pis en fait  
156 maintenant je me rends compte que c'est aussi important (rire) d'être bien, dans la position dans laquelle  
157 on observe. Si t'es pas bien, tu peux pas (*mhmh*) t'es obligé (*mhmh*) de trouver un confort avec ton corps  
158 pour euh... vraiment avoir cette disponibilité au niveau de l'observation (*mhmh mhmh, ouais, intéressant*)  
159 (+) (*mhmh*). Mais moi j'adore être proche du sol, j'adore euh... avoir cette euh, ouais cette proximité quoi  
160 (++) mais...  
161 *C'est comme si on se sentait plus petit ? fin par rapport au fait de... de la posture debout ?*  
162 Non...  
163 *Plus proche ou...*  
164 Plus proche... (*mhmh*) plus authentique, plus euh... ouais, la proximité ouais (*mhmh*)  
165 (+)  
166 *Et puis, est-ce que... t'as eu des... t'as vécu des émotions ? Des sentiments intérieurs pendant cette activité ?*  
167 *Bon, tu m'as parlé de l'enthousiasme (mhmh) de découvrir et d'observer, de découvrir. Tu m'as parlé aussi*  
168 *du... sentiment de... d'attention (mhmh) dans le sens de respect (mhmh) d'attention à cette vie (mhmh).*  
169 Ouais, j'peux même euh... parler d'un certain sentiment de joie ! L'enthousiasme, aussi la joie, le... j'trouve  
170 que c'est touchant, c'est c'est émouvant de voir ce p'tit... petit petit mille pattes, là... C'est c'est ahhh (++)  
171 euh... (++) pis... l'émotion aussi par rapport à moi-même parce que bon, hier j'étais à un enterrement pis  
172 ben y avait les cendres de la personne qui étaient là, pis ben voilà tu dis ben... la décomposition ben voilà,  
173 nous on, on, on est aussi euh... on fait partie de ce cycle et de ce... système et pis on va aussi un jour se

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

174 décomposer (rire) (*mhmh*) voilà, c'est un peu aussi ce sentiment-là (*mhmh*) quand on regarde, justement  
175 quand on s'intéresse justement à ce cycle de... de couches comme ça, c'est vraiment les, les éléments euh...  
176 vivants qui sont... qui sont peut-être plus visibles pis pis voilà avec euh... donc euh... voilà, vraiment cette  
177 prise de conscience aussi des cycles en fait, de la vie (*mhmh, mhmh*).  
178 Et puis, euh si tu penses à... ça justement, à ce... cycle de la vie, (*mhmh*) *ça te procure quoi comme euh... (+)*  
179 *comme émotion, comme euh... sentiment intérieur... ressenti.*  
180 Mmmmh, une grande humilité (*mhmh*) Mmmmmh (+) ouais, vraiment cette notion euh... de passage, le  
181 passage sur cette terre et pis euh... Et pis euh... Et pis la reconnaissance de... voilà de... fin que j'estime que  
182 mon passage sur cette terre, ben il est... dans la globalité, il est... fin j'suis chanceuse, quoi (*mhmh*) donc  
183 euh... voilà, un peu ça (*mhmh*).  
184 (+++)  
185 Mais j'pense que parfois je l'oublie, dans le tumulte de la vie, j'oublie justement (+) alors peut-être aussi  
186 l'envie de peut-être (+) fin des p'tits moments comme ça, justement mettre le focus sur un... Ca te donne  
187 aussi l'espace pour euh... peut-être intégrer plus ces éléments dans... le quotidien quoi (*mhmh*). Se dire  
188 mais, et puis aussi de nouveau de transmission (rire) euh... transmission ben... Enfin... une volonté peut-  
189 être de plus communiquer aussi sur ce sujet (rire) (*mhmh*) par rapport au... par rapport à mes filles aussi  
190 (*mhmh*) (+) mais (+) une certaine tranquillité parce que je me dis « j'ai 53 ans, pis ben voilà j'ai la chance  
191 déjà de vivre déjà jusqu'à 53 ans (*mhmh*) pis euh... et pis voilà, pis j'espère que j'aurai encore la chance de  
192 vivre (+) encore euh... quelques années... quelques... dizaines d'années... décennies ou ch'sais pas mais  
193 (rire) ouais.  
194 (+++)  
195 *C'est une sorte de... sentiment d'appartenance à... à quelque chose euh... de plus grand, en fait ?*  
196 Ah ouais, complètement, ouais (*mhmh*) ah ouais. Alors vraiment ouais (*mhmh*).  
197 Ca me fait penser qu'il y avait une question là, de supériorité là (*mhmh*) pis alors je me sens pas du tout  
198 alors euh... J'me sens vraiment, ben j'ai utilisé, je crois le terme d'humilité, mais vraiment de se dire, ben...  
199 voilà y a un équilibre... et pis... euh... moi j'suis un, un tout tout tout p'tit élément euh... avec pas du  
200 tout cette notion euh... voilà que l'humain il est supérieur à c't'arbre qu'est là ou... (*mhmh mhmh*)  
201 *Extra. Et puis, est-ce que... ben durant cet exercice, ou maintenant en discutant (mhmh) euh... ben voilà ces*  
202 *sensations, ces émotions, elles font écho à... à d'autres choses, à nouveau, d'autres moments où t'aurais vécu*  
203 *des sensations similaires... ou euh... (Ah oui, complètement ouais), des souvenirs... (ouais) des contes...*  
204 (*mhmh*) *je sais pas si il y a des choses qui te viennent comme ça.*  
205 A ben ouais, à tous mes... (*bon t'en as déjà énuméré quelques uns d'ailleurs, hein*) à tous mes moments euh...  
206 dans la nature, qui sont... (*mhmh*) (+) c't'espèce de... (++) pays fantastique (rires) que je visite de temps en  
207 temps (rires), non mais c'est vrai ! (*mhmh*) et pis je sens, vraiment... euh... indispensable à mon équilibre  
208 (*mhmh*) c'est, c'est... j'peux pas exprimer à quel point ce contact avec la nature pour moi, il est juste  
209 essentiel ! (*mhmh*) vraiment.  
210 J'suis toujours un peu triste quand je vais dans les villes pis j'me dis « mais ohhh, mais les gens y ont  
211 tellement peu souvent l'occasion dans les villes ». Bon maintenant, y a de plus en plus de parcs...  
212 Heureusement, ils peuvent s'asseoir dans l'herbe, ils peuvent regarder les arbres... et ça, mais... moi j'me  
213 dis toujours « mais j'suis une chanceuse », parce que... la nature, elle est à côté de moi quoi (*mhmh*) ben,  
214 j'veux dire, (++)... après j'pense c'est pas un critère, c'est... (++) c'est clair que pour moi, dès ma toute  
215 petite, mes premiers souvenirs... d'enfance, la nature elle était essentielle. Elle était, ben c'était vraiment  
216 quelque chose de sécurisant pour moi (*mhmh*).  
217 Elle t'a... elle a fait partie de ta construction ?  
218 Ah, total, complètement, complètement, et pis elle m'a aussi été vraiment... je pense, transmise, vraiment  
219 (*mhmh mhmh*) dans, dans, voilà... dans dans j'sais pas... dans, dans la cueillette des... voilà... des  
220 champignons, d, d'observation des fleurs... de la, le nom des fleurs euh..., la pêche euh... fin... ben voilà  
221 c'était... j'pense c'était... aussi ben des activités euh... Euh... qui nécessitent justement pas un budget  
222 important, pis c'est pour ça que mes parents ils étaient aussi, ils nous emmenaient beaucoup euh... en  
223 montagne, dans la forêt... enfin.  
224 *Et ils aimaient ces endroits (ah ouais) hein (vraiment alors) mhmh, ouais, ouais, c'est magnifique.*

### 225 Le monde visuel

226 *Pendant cette activité, euh... plus visuelle, là, t'as perçu comment tes sens ?*

227 (++)

228 J'me suis plus concentrée sur mes pensées, en fait. J'ai eu plein de pensées. (+++) mais... mes pensées euh...  
229 sont en lien avec mes sens (rires) (ouais) (rires). C'est une grande euh... déclaration (rire). J'me disais en  
230 fait, j'réponds peut-être pas à la question hein... (*vas-y, dis, Lune*) mais... j'me disais en fait, que, en fait, la  
231 nature, c'est un peu ma religion (rires) non mais vraiment (*mhmh*) parce que... voilà j'..., en fait la nature

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

232 ç'est vraiment ma religion. Et pis (+) en regardant ces arbres, en fait, en levant la tête, comme ça, j'me dis  
233 « c'est extraordinaire ». Ils vont toujours vers la lumière... (mhmh) c'est pour ça que j'dis « c'est un peu ma  
234 religion » parce que... pour moi, tout, tous ces aspects de... ben, j'sais pas, j'ai la profonde conviction qu'y a,  
235 y a quelque chose qui me dépasse mais, je me retrouve pas du tout dans, dans les les les messages qui  
236 sont... véhiculés par euh... les idées, les religions traditionnelles (mhmh) fin, voilà (mhmh). Mais euh...  
237 disons euh, voilà, d'être dans la nature en fait, ça me ça me connecte aussi un peu, à une spiritualité  
238 (mhmh) et pis euh... j'observais ces arbres, pis c'est extraordinaire, par exemple, celui que tu vois là, il a  
239 fait un espèce de... (++) (coude ?) de coude, pour, pour pas j'pense heurter l'autre (mhmh) avec quand  
240 même le, toujours cette idée de... de monter quoi, (mhmh) d'aller vers la lumière (mhmh) Ca m, ça me  
241 touche ça, parce que... ben voilà parce que... dans ma vie euh..., ben voilà j'ai vraiment ce... ce... cette  
242 conviction quoi que voilà, faut aller en avant, vers les choses euh... positives et puis, euh... pas euh rester  
243 euh... en bas, parce que on, on s'dessèche. En fait c'est un peu les arbres aussi qu'on voit, qui... Y a certains  
244 arbres euh... voilà. Mais y en a pas beaucoup qui sont secs. Pis ce qui m'a aussi frappé dans l'observation  
245 c'est à quel point, par exemple, d'un, d'un d'un bout de branche qui paraît sec au fond, y peut émerger euh  
246 des nouvelles pousses (mhmh) parce que cette force de vie qui est juste in, extraordinaire ! (mhmh mhmh)  
247 qui... (mhmh) qui voilà qui, qui (mhmh) que je ressens, j'sais pas intérieurement pis, pis... même si euh  
248 voilà, par moment euh... on a l'impression plus de... voilà mais... j'pense euh... de manière générale, j'pense  
249 que voilà, j, j'ai cette euh... conviction quoi, de la vie quoi, de... la force de la vie (mhmh) (++) pis voilà, pis  
250 j'me disais, dans mes pensées aussi, j'me disais, ben voilà, y a pas besoin de blabla quoi, y a tout qui est là,  
251 en fait, y a juste à observer, y a juste à regarder, à sentir... à... avoir cette volonté là, de... (+) mais j'me sens  
252 complètement en... en décalage quoi quand euh... j'vais dans une église, par exemple (mhmh). Y a quelque  
253 chose de beau euh... par rapport aux chants, par rapport à la musique... par rapport au lieu aussi mais dans  
254 le discours, dans les paroles, j'arrive pas du tout mettre ça en... en lien avec ce que j'observe là (mhmh)  
255 voilà (mhmh) (+++). On sent que... voilà, y a des arbres qui sont plus solides, y a des arbres qui sont un peu  
256 plus frêles, fin, un peu plus fragiles, c'est un peu... (+) c'est un peu comme nous, quoi, les humains (rire)  
257 (mhmh) (rires).  
258 *Pis tu parlais, justement de... ben voilà de ces arbres qui vont, loin, qui montent vers la lumière, et euh... disons*  
259 *les aspects un peu plus euh... Où on sent moins cette force de vie... en bas, hein ? (mhmh). Est-ce que tu*  
260 *retrouvés ça un peu au niveau des couleurs ?*  
261 (++)  
262 Non, c'est assez euh... (+++). Bon c'est clair que voilà, le le printemps c'est vert euh... tellement euh...  
263 tellement puissant euh... y donne euh... Peut-être euh... Y donne peut-être plus euh... ce sentiment de force  
264 plutôt qu'un... un sapin... Voilà ce style. Bien que (mhmh) au bout des des branches on voit aussi les  
265 (mhmh) pousses vertes euh (mhmh) fraîches... et... (mhmh) mais c'est vrai que le printemps, c'est... c'est  
266 particulier. C'est... ça dégage une force c'est... incroyable (mhm) incroyable. (+++)  
267 *Et pis, physiquement, tu te sentais comment pendant cette activité ? Euh... dans ton corps, euh... T'as*  
268 *l'impression d'être petite, grande euh... Equilibrée... euh...*  
269 Très libre (ouais) une grande liberté (mhmh). J'me sens plutôt euh... petite dans ce... mais petite mais en,  
270 en... accord euh... (mhmh) donc voilà. Pas en décalage, pas euh... ouais, en... Mais ça dépend de quel point  
271 de vue après, quand je me penche sur euh... un endroit, ben j'me sens comme un géant (rires) mais avec le  
272 même respect que j'ai par rapport à ce qui se passe en haut, ce même respect par rapport à ce qui se passe  
273 en bas mais... (mhmh, mhmh) (+). Y a pas quelque chose qui me touche plus, ou voilà... (mhmh) j'trouve  
274 autant extraordinaire euh... euh... l'observation comme ça micro, que que la... la... globalité (mhmh) quoi  
275 (mhmh) (+ ++)  
276 *Et puis euh... est-ce qu'il y a d'autres émotions qui t'ont euh... traversées pendant cette balade, là ?*  
277 (++)  
278 *des ressentis...*  
279 Les émotions, c'est... souvent par rapport à ma maman (mhmh) ouais, vraiment euh...  
280 (++)  
281 *C'est quoi comme émotions ?*  
282 Ben c'est la... la reconnaissance surtout, principalement. J'pense que... en tout cas par rapport à la forêt.  
283 Peut-être par rapport euh... à d'autres choses, d'observation...de montagne, des nuages euh... les nuages, ah  
284 ça c'était le truc de mon père, il me montrait toujours les nuages... le sens de l'orientation, ça c'est mon  
285 père aussi mais ma mère, la forêt pour elle, c'était... vraiment particulier. Pis elle, ce, c'qui est beau c'est  
286 qu'elle, elle a reçu ça de son père, mon grand-père donc (mhmh) et qui connaissait tout ! Mais, il était in- !  
287 C'était une encyclopédie ! Mais il pouvait te dire, les noms de tous les, des... mais (ah ouais) mais c'était  
288 impressionnant ? Mais (ouais) un amour comme ça de ... et pis, et pis, ma maman elle, elle, elle a, elle a  
289 vraiment reçu ça pis elle nous a transmis pis... (mhmh) (+) mais je trouve que c'est magnifique (mhmh) en  
290 fait, c'est cette notion de... transmission (mhmh). Alors ouais, l'émotion euh... ben c'est ça... Enfin moi j',

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

291 chaque fois que je regarde une mousse, je, j'entends ma mère qui me dit « mais ohhh, mais regarde cette  
292 couleur, pis regarde et pis touche et pis ». Ouais, ça c'est magnifique ! (mhmh) je trouve de... (mhmh) de,  
293 de... (+) Ca c'est un peu l'émotion. (+ +)

294 *Finally, qu'est-ce ça t'a apporté euh... ben de te transmettre ce... ce don, d'observer, de... qu'est-ce ça t'a*  
295 *finally. apporté ?*

296 (++)

297 De l'air (rires). De l'air... Ben c'est, c'est cette euh... cette euh... conscience euh, vraiment de faire partie de...  
298 (mhmh) de voilà de cet équilibre euh. Qu'est-ce que ça m'a apporté ? (+) Le calme, le... La prise de  
299 conscience, aussi de... qui je suis, euh... (+). Pis, j'peux pas expliquer mais ça donne une disponibilité  
300 d'esprit aussi. Ca donne de la place en fait, euh... dans le sens que... (++) quand on a la chance, comme ça  
301 d'être dans un environnement pareil, ben forcément, on est plus reconnecté à soi-même, ben justement le,  
302 la reconnexion aux sens, euh... voilà à... C'est, c'est vraiment euh... presque euh une notion de santé, j'sais  
303 pas comment dire (mhmh) et pis euh... ça, ça laisse justement euh... en même temps, ça permet une prise  
304 de distance sur euh... voilà..., peut-être des éléments plus concrets de la vie (mhmh) et pis euh... Alors moi,  
305 clairement je sais que des grandes décisions que j'ai prises dans ma vie, quand j'étais dans la nature  
306 (mhmh) par exemple, euh... couchée comme ça (+) regarder les arbres, les, les... je, dans ma tête c'est  
307 comme voilà. Je me souviens clairement de décisions que j'ai prises, j'étais dans la nature (mhmh, mhmh).  
308 Ca permet vraiment, j'sais pas... un peu de s'arrêter quoi (mhmh) et pis euh... et pis euh... et pis c'est des  
309 décisions où... Ca m'a frappé à quel point, c'était, voilà. C'est ça et pis (mhmh) voilà (mhmh) pis jamais eu  
310 de... d'hésitation ou bien un retour en arrière... voilà, c'était... ferme (mhmh). Donc euh... j'pense que... ben  
311 c'est... vraiment le bénéfice aussi de la nature (mhmh) voilà (mhmh) (+) (ouais, mhmh).

312 (+++)

313 *Tu m'as déjà parlé de différentes choses à quoi cette activité-là fait écho (mhmh) ben voilà, tes souvenirs*  
314 *d'enfance, ta maman... (mhmh) euh... ton grand-père... (mhmh) euh... des aspects plus spirituels... (mhmh).*  
315 *Est-ce qu'il y a encore d'autres choses ?*

316 Ce que j'ai transmis à mes filles... (ouais) Fin ce que j'ai vraiment la volonté de transmettre (ouais, mhmh)  
317 euh... (++) et pis, cette envie de... cette envie de ... cette envie de... que ça dure (rire) que que voilà, que les  
318 générations futures elles puissent jouir de ça, en fait (mhmh) en fait (mhmh). Alors bon, ben... après mon...  
319 un peu mon... mon dialogue interne, euh... par rapport à moi-même ben... J'suis pas toujours contente de  
320 moi ! J'pense que j'pourrais en faire plus pour euh... justement euh... garantir euh (rire) euh... que les  
321 générations qui viennent ben voilà, des fois j'me sens un peu flemmarde et pis voilà, euh... J'vais... Mais  
322 quand même avec cette conscience et pis j'essaie au maximum, ben quand j'peux, ben de, voilà de... (+) Ben  
323 d'amener ma part, euh... voilà, à... à le, à la... à l'humanité pour euh... pour euh... voilà pour euh que ça  
324 puisse continuer quoi (mhmh) ben voilà mais j'ai, j'ai pas mal de paradoxes au fond de moi (mhmh) ben  
325 voilà typiquement demain matin, je prends l'avion... 2 heures de temps euh... pour euh... pour aller euh...  
326 dans le Sud, j'pourrais très bien m'dire euh... voilà j, on part en car, en train pis on va... on reste en Suisse  
327 pis... et pis voilà mais... Voilà, ça ça fait partie un peu des paradoxes avec lesquels j'me bats parfois (rires).

### 328 Le monde des sons

329 *Pendant ces quelques minutes de silence (mhmh), comment t'as perçu tes sens, en particulier les sons ?*

330 (++)

331 Ben j'les ai perçus agréables, entre la le l'eau, le bruit de l'eau très agréable euh... Le pépillement des  
332 oiseaux... (+) pis après j'ai pesté contre l'avion qui passait (rires) (+) pis j'ai eu un p'tit flip parce que y a  
333 une mouche qui est arrivée là de ce côté pis ahhh elle a passé tout près de mon oreille (rire) pis j'me suis  
334 dit « ohh mais elle va s'enfoncer dans mon oreille » pis elle a du faire piou... (rires) (elle a sorti ses radars  
335 là, s'est dit, ah attention) ouais (++)

336 *C'était différent euh... avec les yeux ouverts ou les yeux fermés ?*

337 Ah ouais avec les yeux ouverts c'était extraordinaire de regarder ces arbres

338 *Les sons, tu les percevais toujours, avec les yeux ouverts ?*

339 Ben moins (moins ?) ouais, moins. Beaucoup moins. Disons moins consciente... (mhmh) mais... attends,  
340 qu'est-ce que je pensais ? Quand j'ai ouvert les yeux, comme ça, (+++). J'me disais qu'il fallait qu'je fasse ça  
341 plus souvent, d'aller dans la forêt me coucher (rires) (+) et puis... Ah oui, un sentiment de sécurité,  
342 vraiment, (++) de nouveau (mhmh donc euh pis plutôt quand t'avais les yeux ouverts ?) ouais ouais (ou  
343 fermés ? Les yeux ouverts ?) plutôt ouverts, ouais (mhmh)

344 *T'arrives à en dire un peu plus sur ce sentiment euh... fin en quoi tu te sentais secure ? (+++).*

345 C'est c'est difficile, j'ai d'la peine à développer ce sentiment (mhmh) euh... (++)

346 *Un peu comme à la maison ?*

347 (+)

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

348 non, non. Mais je pense que c'est le dénuement qui me donne un sentiment de sécurité (*le dénuement*)  
349 c'est ce dénuement euh... juste euh... voilà, la nature (*l'essentiel*) l'essentiel (*mhmh*). Je fais pas du tout de  
350 lien avec la maison parce que la maison, j'ai toujours le sentiment, j'ai ça à faire... (*non, je pensais ta maison,*  
351 *en fait, la nature comme ta maison*) Ah d'accord ! Oui oui oui (*c'était dans ce sens-là*) Ah... d'accord, ok ouais  
352 (*rire*). Ouais, d'accord (comme si tu te sentais à la maison). Ouais, j'me sens bien (*mhmh*) ouais vraiment  
353 ce sentiment de bien-être (*mhmh, mhmh*) (+)  
354 *Pis y a d'autres euh... T'as eu d'autres ressentis, émotions qui te sont venus pendant ce moment ?*  
355 Mmmm (+ +) Y a quelque chose qui m'a traversé l'esprit pis j'ai oublié. (+)  
356 *Pis dans ton corps, tu t'es sentie comment, pendant cet exercice ?*  
357 Mmmm bien (*rires*) bien, avec les mains sur mon ventre. J'sen-, j'sentais la respiration, à quel point la  
358 respiration elle était... Ah oui, je sais à quoi j'ai pensé, maintenant ça me revient, en fait, j'ai comme ça deux  
359 trois images, dans ma tête que j'utilise régulièrement dans des périodes un peu de stress ou bien de, des,  
360 des situations stressantes (*mhmh*) ou... Et pis que je... c'est c'est comme ça des images de visualisation  
361 pour me calmer (*mhmh*) et pis euh... ben cette image comme ça des arbres avec le ciel, c'est une des  
362 images (*mhmh*) pis une autre c'est... c'est vraiment euh... mais, j'pense c'est en lien avec l'histoire que j'ai  
363 écrit, en fait c'est le, un, un p'tit ruisseau comme ça qui serpente, avec l'herbe fraîche autour (*mhmh*) pis  
364 tout... c'est tout... tranquille, comme ça... C'était des images aussi que j'avais utilisées quand j'avais fait la  
365 sophrologie pour l'accouchement. Pis... ouais, j'me disais ben c'est fou, j'ai deux trois images comme ça  
366 euh... Que je vais de temps en temps euh... (*mhmh*) rechercher (*mhmh*). Y a ça que je voulais dire, pis après,  
367 attends, juste avant, je disais quelque chose  
368 *C'est une pive (qu'est tombée de l'arbre) ouais, ouais*  
369 Euh... (*ton ventre, la respiration...*) ah oui, oui, la respiration. Ouais parce que j'aime, j'aime bien mettre mes  
370 mains sur le ventre. Par exemple, quand je m'endors, j'sais pas, (+) c'est aussi une manière de... (+) ouais  
371 d'me centrer (*mhmh*) c'est bête hein (*non, c'est chouette !*) et pis euh... et pis de, de... d'être consciente de...  
372 de ma respiration (*mhmh mhmh*), mon activité intérieure (*rires*). Comme hier soir, c'était boum boum  
373 boum (*rires*). Pis c'est fou à quel point, euh... on arrive hein, à... en prenant conscience... à fffffh baisser le...  
374 (*baisser le...*) la tension... le rythme cardiaque... la respiration... C'est fou comme c'est lié (*en lien*) hein ?  
375 Alors euh... oui, tu me posais la question comment j'étais (*mhmh*) (++). Ben j'me suis bougée euh... quand  
376 t'es partie parce que j'avais un truc euh... qui m'faisait mal, j'ai un peu mal euh... vers les côtes, derrière  
377 (*mhmh*) mais autrement, j'étais bien !  
378 *Pis, quand t'as eu le choix, t'as gardé les yeux ouverts ou tu les as refermés ?*  
379 Non j'ai gardé ouverts (*t'as gardé ouvert*) ouais. J'avais pas assez eu, encore (*mhmh*) (*rires*).  
380 *Et puis euh... ce petit moment là, ça t'a... ça a fait écho avec, avec euh... des choses que tu connais déjà, ben*  
381 *alors là, tu m'as parlé justement de cette image que tu gardais euh... quand, comme ressource là, (mhmh)*  
382 *quand (mhmh) quand t'avais... envie de... (mhmh) trouver un peu de calme et de sérénité (mhmh) donc*  
383 *euh... est-ce qu'il y a d'autres choses qui te viennent, aussi en lien avec euh... soit des vécus, soit des histoires,*  
384 *des contes, des films, des connaissances...*  
385 (+ +)  
386 Ben oui, des contes, ça me, hier j'ai, j'ai ressorti un livre ce week-end pour montrer à des... à des amis qui  
387 étaient là pis on parlait des, des contes, de... voilà qu'on nous a racontés. Y a un livre qui m'a tellement  
388 marquée mais j'ai adoré ce livre ! Il est, il est en décomposition mais (*rire*) mais je l'ai toujours gardé. Mais  
389 c'est tellement chou, faudrait que je te montre, une fois. C'est justement, les, c'est dans la forêt... dans la  
390 nature... pis, c'est, c'est un conte, c'est comme si y avait des... des p'tits personnages sous la terre, qui, qui,  
391 qui... voilà... qui faisaient pousser les fleurs... et qui faisaient... voilà qui font partie un peu de, du du... de  
392 l'équilibre... et pis qui sont très bienveillants avec la nature. J'ai A-do-ré ! (*mhmh*) ce conte (*mhmh*) Alors,  
393 t'as ces espèces de petites coccinelles qui sortent comme ça de la terre, avec des p'tites échelles, y a la  
394 grand-maman coccinelle qui... pis chaque coccinelle, elle sort avec une, une fleur, comme ça, qui porte  
395 (*mhmh*) pis c'est tellement (*mhmh*) bien dessiné. J'ai adoré ce livre. Ca me, ça me rappelle souvent ça pis  
396 c'est d'ailleurs un livre que je raconte, que j'ai raconté à mes filles (*mhmh mhmh*) maintenant que je  
397 raconte aux petits-fils de [mon compagnon] (+)  
398 *Ouais, il parle aussi d'équilibre, en fait (ah complètement) de la forêt*  
399 Ouais, complètement, ouais. Avec les animaux... Ils soignent les animaux... Ils... Ah faudrait qu'je te le  
400 montre, c'est extraordinaire (*mhmh mhmh*) ce livre, ouais. Mais c'est vrai que... voilà...

### 401 Le monde des symboles

402 *Alors pour commencer, Lune, est-ce que tu m'expliquerais comment t'as choisi l'endroit (mhmh) et puis*  
403 *comment... et les matériaux, comment tu t'y es prise pour les... (mhmh) choisir ces matériaux, là, en fait euh...*  
404 *Un peu le contexte.*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

405 Bofh, les matériaux, j'ai pris ce qui était le plus euh... flagrant (ouais), ce qui demandais le moins de...  
406 dérangement (mhmh) euh... Comme j'avais envie de faire quelque chose de... rond (mhmh) de... J'ai  
407 identifié c't'endroit parce que c'était plus ou moins plat (mhmh) mais j'aurais très bien pu faire ça ailleurs  
408 (mhmh pis parce qu'il était au... ) mais en fait, (au soleil hein ?) ouais, voilà, exactement parce que vraiment,  
409 y avait ce... (beau rayon...) mhmh (qui tombe là) mhmh.  
410 *Mhmh, d'accord (+). Et est-ce que tu pourrais me décrire euh... ton lien à la nature (mhmh) au travers de...*  
411 Ben, moi j'aime ce qui est rond, j'aime ce qui tourne, ça me fait penser à mes mains qui sont sur mon  
412 ventre... (mhmh). C't'espèce de... peut-être de besoin de... se centrer comme ça (mhmh) (+) je, je réalise que  
413 j'aime bien ce qui est euh... (++) j'aime bien ce qui est ordonné mais j'aime bien aussi le chaos (rire) (mhmh)  
414 c'est pour ça que j'ai pas toujours en ligne, j'aurais pu faire un truc avec des pives mais j'avais envie aussi  
415 de mettre de temps en temps un peu des... voilà des trucs pas trop... (+) c'est un système pour moi (mhmh)  
416 pis dans ce système, ben voilà y a... (+) j'ai, j'me retrouve des fois j'suis dans le rang pis des fois j'aime bien  
417 aussi être un p'tit peu en dehors (mhmh) et pis euh... (+) j'sais pas si je fais le lien avec la nature, en fait,  
418 aussi un peu parce que... dans la nature, y a aussi un, un équilibre... pis des fois y a un déséquilibre en fait  
419 (mhmh) pis y a des systèmes parallèles qui peuvent se mettre en place euh... y a des... y a des systèmes  
420 euh... (mhmh) (+) communs, communautaires, pis y a des systèmes individuels (++) y a des échappées  
421 possibles, y a... (+++) y a des fois... de la légèreté, y a... euh... des poids, voilà (rires) euh... (rire) qui portent  
422 (ouais, mhmh) pas mal de poids et pis y en a qui portent à deux (mhmh) et pis, et pis... ben là tout d'un  
423 coup y peut y avoir un coup de vent, et pis... ça balaie euh... ces poids (+) enfin... voilà, c'est... c'est la  
424 vie quoi ! (mhmh mhmh) la vie euh... dans la forêt mais... la vie aussi euh... qui, ma vie aussi qui peut être  
425 représentée là (mhmh mhmh) avec (complètement) avec la mousse... (ouais !) (rires) avec tout ce qui se  
426 passe dessous (mhmh) tout ce qui se passe dessus avec la lumière, les bruits, (+) (ouais) (+) mais, c'est  
427 marrant ce... quand quand j'suis, quand j'suis beaucoup en montagne, quand voilà, c'est typiquement alors  
428 c'est un truc que j'fais partout partout, j'ai besoin de laisser un peu une trace (rire) c'est con, alors je  
429 m'amuse souvent parce que ben souvent quand on arrive dans une cabane, c'est deux-trois heures de  
430 l'après-midi pis, ben y en a qui adore jouer aux cartes, moi j'sais pas jouer aux cartes pis j, j'suis pas  
431 passionnée, enfin j'sais un peu jouer mais... souvent, j'préfère aller dehors pis... faire des trucs avec des  
432 cailloux pis... pis voilà c'est... éphémère (mhmh) mais...  
433 *Est-ce que c'est aussi ton envie justement, ton... une forme de besoin de créer quelque chose, dans le sens*  
434 *d'exprimer euh... (oui sûrement) à travers euh... de la ma-, à travers du matériel, en fait (ouais, ouais,*  
435 *sûrement) en laissant peu de... (c'est pas... ) peu de traces, fin, une trace euh... éphémère voilà, comme tu*  
436 *disais ?*  
437 Complètement, pis quand je fais ça, j'ai pas... forcément euh... j'fais pas forcément des liens avec ce que je  
438 vis... (ouais, ouais...) voilà c'est juste comme ça, c'est aussi un contact avec la nature (mhmh) prendre un  
439 caillou, euh... marcher..., regarder... euh... choisir... euh... (mhmh) c'est un peu... ouais, voilà, c'est un peu...  
440 (mhmh) mais souvent j'fais des formes rondes  
441 *Et qu'est-ce que ça symbolise pour toi, le rond, t'arrives à.. bon t'as parlé du ventre tout à l'heure, hein*  
442 J'ai parlé du ventre mais... (+) j'ai besoin de douceur (rire) (mhmh la rondeur c'est aussi la douceur) j'ai  
443 besoin de ... Ouais complètement ouais (mhmh) et puis euh... on peut être dans la, rondeur, dans les  
444 courbes mais, ça permet aussi de faire des changements de direction (mhmh !) euh... (mhmh) voilà moi ce  
445 qui est trop carré, j'ai de la peine (mhmh) ça me parle pas (mhmh) mais voilà, j'aime aussi la peinture, plus  
446 dans les formes euh... douces et rondes (mhmh) plutôt que les... (mhmh)  
447 *Pis, par rapport à la nature, cette rondeur (mhmh) tu la retrouverais où ? Ou pas.*  
448 Ohh ben je la retrouve euh... partout ! (mhmh) partout. Dans les feuilles, dans les arbres, dans les (mhmh).  
449 Après y a aussi des choses qui sont... voilà qui sont... (dans le minéral, déjà, peut-être hein, en haute  
450 montagne, c'est un peu plus... ) aussi (anguleux hein) ouais. Mais ouais ça dépend (y a aussi des roches  
451 arrondies, ouais) ça dépend. Après, ça peut aussi être euh... violent la nature hein ? (mhmh) Ça peut aussi  
452 être euh... ben c't'arbre, là qui fait c't'espèce d'équerre pour euh... éviter l'autre (mhmh) mais en même  
453 temps, il vit ! (rire)  
454 *Et puis, euh... voilà pendant que tu... faisais cette création, ou bien... maintenant en en parlant, euh... qu'est-ce,*  
455 *qu'est-ce qui t'aurais traversé comme euh... comme émotion, comme ressenti... intérieur ou... (+). Ben t'as*  
456 *parlé du besoin de douceur*  
457 (+++)  
458 Ben... disons que j'suis pas une euh... je suis pas une créative dans... dans la vie euh... voilà euh... j'aime la  
459 nature justement parce que je pense c'est dans... ces moments aussi qu'je, voilà qu'j'ai pas de... j'ai pas de  
460 frein... (mhmh) j'ai pas d'limite pis voilà, j'fais avec ce qu'y a, (mhmh) et pis... (tu te sens libre ?) ouais  
461 (mhmh) ouais (+).  
462 *Pis ça te procure quoi (c'est agréable) c'est agréable (c'est vraiment un sentiment agréable) mhmh (ouais,*  
463 *mhmh).*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Lune

464 (++)  
465 Et pis la, l'attention, la concentration elle est focalisée sur euh... ça mais en même temps y a toute une  
466 histoire qui se construit (*mhmh*) donc euh... des liens avec euh... avec la vie, avec euh... ce qui m'entoure  
467 avec euh (+  
468 ++)  
469 *Et là, ça serait quoi les émotions ou les ressentis...*  
470 Ben ça peut être euh... (*qui sont venus là*) ça peut être divers hein, ce... typiquement cette euh... volonté de  
471 faire quelque chose de rond, c'est quelque chose de très... euh... rassurant... très très doux comme ça. Après  
472 euh... ben voilà comme je mets des sacs, là, ben je pense forcément à mes sacs (*mhmh*) (++) qui sont par  
473 moment plus ou moins lourds (*mhmh*) pis qu'j'ai envie de, voilà... (*t'aimerais bien qu'y ait un coup de vent*)  
474 voilà exactement (rises) euh... et puis euh... et pis me situer dans un système. Pis en fait j, j'ai cette  
475 ambivalence en moi, euh... vraiment euh... d'être dans le système mais de temps en temps... sortir le pied  
476 pis être un peu à part... (*mhmh*) des fois ça m'énerve quand on est en rang d'oignon comme ça pis on (rire)  
477 on suit le mouvement (*mhmh*) des fois j'aime bien ne pas suivre le mouvement. C'est pour ça que j'aime  
478 bien aussi (*mhmh*) ces éléments, là, qui... (*ces points d'ouverture comme ça*) ouais (*mhmh mhmh*). C'est  
479 comme... ouah, la respiration (*mhmh*) quoi (*mhmh*). Fin voilà, la liberté (*mhmh*) la liberté, c'est... (+)  
480 (*mhmh*) (+)  
481 *Y a encore d'autres éléments symboliques, qui te viennent là ? Bon t'en as déjà donné beaucoup, hein. C'est*  
482 *très intéressant*  
483 (+++)  
484 *Sur l'ordre et le chaos... (mhmh) sur les poids... (mhmh) sur le fait de faire un pas à côté... Sur le système, plus*  
485 *ou moins connecté entre eux (mhmh) sur la rondeur et la douceur... (mhmh)*  
486 Sur les surfaces plus ou moins douces ou rugueuses ou... agréables, désagréables...  
487 *Les surfaces, tu dis ?*  
488 Ben les surfaces euh... (*mhmh*) entre, entre la mousse et ça (*ouais*) ben voilà, c'est...  
489 *Et ça, ça symboliserait quoi, en fait, ces surfaces plus ou moins douces ou rugueuses ?*  
490 Ben c'est c'est un peu peut-être les les périodes un peu... les périodes plus... plus faciles, plus agréables...  
491 plus... (*mhmh*) équilibrées, plus... euh... comment on dit, congruentes ! (rire) (*mhmh mhmh*). Pis voilà, pis  
492 des fois ben on aime euh... être euh... des fois c'est agréable d'être euh... dans, là et pis... des fois c'est pas  
493 très agréable et pis y faut... faut avoir ce... On a la chance aussi d'avoir cette liberté... euh... parfois euh...  
494 sortir un peu du, du mouvement ! (*mhmh*) Pis en même temps, ben voilà euh... y a un équilibre. Pis c't  
495 équilibre ben... c'est le même équilibre euh... dont on a parlé ce matin (*mhmh*). Il faut... (*mhmh*) il faut de  
496 beaucoup de... il faut, il faut beaucoup de... euh... d'individualités pour former un... un joli équilibre quoi  
497 (*mhmh*).  
498 *Ouais, y a vraiment ces différentes dimensions hein (mhmh) d'équilibre euh... plus personnel qui fait aussi*  
499 *écho justement avec cet équilibre de la nature (mhmh) mhmh (+) et est-ce que ça fait écho chez toi euh...*  
500 *voilà encore une fois à... (ah ben oui) à des souvenirs... à... bon des moments de vie j'imagine qui, y en a qui*  
501 *t'ont traversé pendant que... tu posais ces poids... ou ces chemins de traverse (mhmh) ou (mhmh) mais euh...*  
502 *voilà avec d'autres...*  
503 Ben les souvenirs, c'est clairement aussi de... voilà la chance d'avoir rencontré des gens euh... qui étaient  
504 pas toujours comme moi... qui avaient d'autres idées, qui venaient d'autres pays... qui... voilà c'est... ça a  
505 développé certainement aussi une euh... une tolérance (*mhmh*) vis à vis de... vis à vis de la différence !  
506 (*mhmh*) clairement (+) (*mhmh*) pis ça a influencé ma vie, mes choix... euh... mes métiers... euh... ma...  
507 position ma posture par rapport à, par rapport à mes idées pis mes convictions (*mhmh*)  
508 (+++)  
509 *Et puis, la place de la différence, dans la nature ? (mhmh) tu dirais, elle a quelle place ?*  
510 (+)  
511 Elle est juste essentielle ! (*mhmh*) pour l'équilibre (*mhmh*) (++) . Elle se fait avec intelligence. Elle se fait  
512 pas... forcément dans la douceur, pas du tout puisque... ben dans la nature euh... voilà, c'est, c'est, ça peut  
513 être extrêmement rude et dur et euh.. et euh... Et... sans pitié (rire) mais elle est indispensable (*mhmh*). (+)  
514 mais aussi avec un équilibre euh... euh... qui peut être euh... perçu comme euh... comme euh... ben non  
515 seulement nécessaire mais aussi euh... naturel, quoi, voilà. (*mhmh*) (++) C'est un peu comme dans la vie,  
516 dans notre vie d'humain (*mhmh*) (rire).  
517 *Et... si tu devais me donner trois euh... (+) par rapport à ta création, là (mhmh) trois émotions (mhmh) qui te*  
518 *viennent comme ça (mhmh) (+) ou qualificatifs... (mhmh) (++)*  
519 Alors, (++) ancré (rire) (+ ++) équilibre... (++) plaisir aussi (*mhmh*)

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

- 1 **Découverte à l'aveugle**
- 2 *Après ce... cette première activité, comment est-ce que tu as perçu tes sens ? Le... toucher, l'ouïe, bon le visuel*
- 3 *euh... (rises)*
- 4 Bon tu veux dire la première phase qu'en j'étais assise là-bas ou bien maintenant ?
- 5 *Maintenant*
- 6 Ahh... d'accord oui (*pendant l'exercice avec les yeux bandés*) ben, comme tu m'as posé la question tout à
- 7 l'heure si j'avais l'impression de savoir où j'étais, je me suis pas du tout concentrée là-dessus (*mhmh*)
- 8 parce que pour moi c'était pas la... la (*complètement*) priorité quoi (*non, ouais, c'est clair*) finalement euh...
- 9 et pis euh... les sensations, bon, vu que t'es dans la nature tu sais déjà à quoi tu t'attends, tu sais euh ben
- 10 qu'tu vas... toucher du feuillage, de l'écorce... de la mousse ou des feuilles... Quelque fois y a certains
- 11 éléments t'as l'impression que c'est... des éléments qui sont... dans la vie de tous les jours, tu vois. Tout
- 12 d'un coup, un aspect de... feuillage, ça te rappelle un aspect d'un tissu ou bien euh... ou bien la mousse, ça te
- 13 rappelle la... le... la peau d'un animal... sa, son pelage, fin (*d'accord, ouais, ok*)
- 14 *Donc c'est surtout le... toucher euh... est-ce qu'il y a d'autres euh... sensations qui te sont venues, je sais pas au*
- 15 *niveau de l'ouïe ou... des odeurs...*
- 16 Non parce que là, j'étais concentrée sur la sensation, bon de temps en temps oui, les, ce qui, ce qui
- 17 t'entoure, les bruits, les oiseaux qui sifflent, oui.
- 18 *Mais surtout le... c'est surtout le touché, en fait* (ouais, le toucher, ouais)
- 19 *Le fait de marcher à pieds nus, ça t'a aussi procuré euh... au niveau de la sensation du toucher ?*
- 20 Oui, pas vraiment parce que tu fais toujours attention où tu vas marcher, tu vois, t'es pas libre euh... Peut-
- 21 être si tu marches pieds nus avec les yeux qui sont pas bandés, t'as... plus la sensation (*mhmh*). Là t'as
- 22 plutôt euh... tu te focalises plutôt sur euh... de pas trébucher, voilà ou bien (+) t'es quand même guidé ça va
- 23 mais... quand même tu vois tu... tu fais plutôt attention à ton... les obstacles que tu peux avoir euh... dans ta
- 24 marche, hein (*mhmh*). T'arrives moins je trouve à te concentrer sur les... sur les... ce que ça peut te
- 25 procurer, quoi (*mhmh*) le l'effet... de marcher à pieds nus (*mhmh*). Par contre, si tu... j'avais pas les yeux
- 26 bandés je pense que... je me concentrerais plus sur le... toucher, la sensation euh... des pieds sur le sol quoi
- 27 (*mhmh mhmh ouais*).
- 28 Ok, ouais. Et puis est-ce que... Est-ce qu'il y a des émotions qui t'ont traversées pendant ce moment ? De la
- 29 surprise... de la...
- 30 Ah oui, à un moment donné quand tu m'as fait toucher quelque chose qui était... d'ailleurs je sais pas ce
- 31 que... Ca devait être je pense un bois qui était humide (+) ça... ça surprend quoi. Tu vas... (rire) bon ça fait
- 32 pas peur parce que tu sais que tu ne vas pas me faire toucher un serpent ou quoi que ce soit (*oui oui*),
- 33 j'veux dire c'est... c'est surprenant quoi (*mhmh*) ça m'a juste un petit peu surpris le... côté froid et... (*mhmh*)
- 34 comme si c'était méca-, métallique finalement (*ouais, ouais, d'accord*) (rire).
- 35 *Pis euh, par exemple tu disais, voilà y a certains éléments qui te font penser euh... les feuilles c'est un tissu... ça*
- 36 *c'était plutôt euh... Agréable, désagréable...*
- 37 Plutôt agréable parce que c'est soyeux, pas ce genre de feuilles-là mais les autres qui étaient plus, un peu
- 38 plus... douces (*mhmh*) pis c'est soyeux (*mhmh*) quoi (*d'accord*).
- 39 *Pis est-ce qu'il y a eu des moments particulièrement euh... Bon ben t'as parlé du moment où tu as été surprise,*
- 40 *comme ça, est-ce qu'il y a eu d'autres moments assez plus forts que les autres ? Dont tu te souviens... qui te*
- 41 *reviennent là, que t'as vécu pendant ce petit moment, là*
- 42 Non, parce que t'es dans un milieu que tu connais tu vois, tu (*ouais*) t'es pas à la découverte, tu connais
- 43 euh... C'est pas comme si tu mettais ta main dans un trou noir (rire) et tu sais pas qu'est-ce qui se passe
- 44 euh... (*mhmh*) autour de toi, quoi.
- 45 *D'accord, ok*
- 46 Ca t'aurait plus un petit peu... Ca aurait été plus anxieux peut-être... (*mhmh*) voilà (*mhmh*) non là je... tu
- 47 connais le milieu, tu... c'est pas de la découverte mais c'est une sensation enfin un toucher qui te rappelle
- 48 certains éléments de la... vie courante, quoi (*mhmh*)
- 49 *D'accord, t'as l'impression comme ça d'avoir eu les yeux bandés, justement en terme de sensation de touché,*
- 50 *ça a changé quelque chose ? Par rapport à... toi qu'es souvent dans la nature par rapport aux fois où tu*
- 51 *toucherais des objets euh... des feuilles ou des... arbres... Est-ce que t'as l'impression que le fait d'avoir les yeux*
- 52 *bandés, ça a changé quelque chose dans ta perception ?*
- 53 Euh... Ou... non pas vraiment. Parce que par exemple si tu touches justement ces ces épicéas, tu sais que les
- 54 bouts verts clairs ils sont beaucoup plus tendres, ça je le savais (*mhmh*) mais c'est vrai que là oui ça m'a un
- 55 petit peu peut-être surprise ouais parce que tu tu d'aspect comme ça tu vois que c'est tendre et pis le
- 56 toucher effectivement, c'est tendre quoi (*Ca confirme la vue...*) Ca confirme la vue ouais, ça complète (rire).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

57 *D'accord, euh et pis est-ce qu'il y a des... comme en fait euh... Soit pendant qu'e t'as fait l'exercice ou bien*  
58 *maintenant en discutant, en faisant des liens, est-ce que y a des souvenirs, j'sais pas des moments de ta vie,*  
59 *des contes ou des films, des éléments culturels qui te reviennent comme ça euh... que tu peux rattacher à...*  
60 Ouais, par exemple là t'à l'heure quand je me suis assise la vers les rochers (*mhmh*) on avait été en  
61 Bretagne pis on avait été dans une forêt, c'était... euh... t'avais l'impression qu'y avait des p'tits lutins  
62 qu'allaient sortir... C'était vraiment magnifique, y avait des gros rochers, vraiment immenses j'sais plus  
63 comment elle s'appelle cette forêt et... Ouais j'avais jamais vu ce paysage que tu voyais... vraiment des  
64 immenses cailloux, couverts de mousse, avec la lumière ça m'a rappelé ce souvenir de... que j'ai pas vu ce  
65 paysage en tout cas ici en Suisse ou dans certains endroits en Suisse (*mhmh*) fin ça existe certainement  
66 mais voilà, j'avais pas... pas vu ce paysage, pis c'est assez plaisant comme euh... T'es à la découverte de ces  
67 gros rochers, tu peux escalader... C'est c'est magnifique c'est comme si (ouais ça devait être super) y avait  
68 un amas de rochers qui se... qui se sont euh... Au fil des ans, qui se sont retrouver là mais vraiment euh...  
69 des... immenses rochers (*mhmh*)  
70 *D'accord, ouais, donc en fait, pis le fait de pouvoir revivre euh... ben euh... aussi le fait de finalement te relier à*  
71 *ce souvenir-là, ça te... procure à nouveau... cette sensation agréable ?*  
72 Oui tout à fait  
73 *Et pis y a d'autres euh... d'autres choses encore ? Ben justement, là y avait ce souvenir euh... t'as parlé des*  
74 *petits lutins... Est-ce qu'il y a d'autres choses qui te reviennent ? Des liens comme ça euh...*  
75 Non, pas vraiment  
76 *Ok super bon*

### 77 Le monde du sol

78 *Alors euh... Martine, pendant cette euh... nouvelle activité, là ... autour du sol, est-ce que... quelles sont les sens*  
79 *que... que t'as le plus perçus... Comment tu les as perçus...*  
80 Ben en fait moi, j'pense que c'est ce qui me corr- ce qui... j'ai le sens visuel qui prime sur les autres sens  
81 (*mhmh*) et j'ai l'impression que tous les autres sens, ils sont vraiment très atténués quoi (*mhmh*), j'sais pas  
82 comment expliquer (*mhmh*) (rire) j'suis un cas particulier  
83 *Non... je j'ai enten...*  
84 Non je suis tellement visuelle que je vois ce que les autres, les autres personnes ne perçoivent pas (*mhmh*) ou  
85 pour eux, c'est insignifiant.  
86 *Mhmh tu vois les détails (ouais) donc en fait, là ce qui t'a le plus frappé, de nouveau, c'est ce que t'as vu, en*  
87 *fait, plutôt, dans le sol*  
88 Oui... parce que je peux rien ressortir de ce que j'ai pu sentir ou quoi que ce soit... Si l'odeur, l'odeur de la  
89 terre, bon là tu... sens quand tu vas te promener, quand il a plu... Ces odeurs que... qui reviennent en  
90 surface (ouais), là c'est vrai les premières feuilles elles sont quasiment dépourvues d'odeur... Plus tu vas  
91 gratouiller les feuilles qui sont déjà en décomposition elles ont beaucoup plus de... d'odeur pis plus tu  
92 vas en profondeur, plus cette odeur augmente (*mhmh mhmh ouais*) et ça tu peux le sentir typiquement  
93 ben quand il a plu.  
94 *Et puis autrement alors tu disais c'est surtout euh... ouais alors visuel. Du coup est-ce qu'il y a des choses qui*  
95 *t'ont frappé euh... pendant ce petit exercice ou c'est des choses que tu connaissais... déjà pis que...*  
96 Non c'est des choses que je connaissais déjà (ouais, ouais)  
97 *Pis qu'est-ce que tu y as vu alors ? Est-ce qu'il y a des choses particulières que t'as vues ? Ou...*  
98 Non... que la terre était filandreuse bon, ben c'est normal puisqu'elle a ces racines qui... (*mhmh*) ces p'tites  
99 racines qui... courent euh... et puis que la texture ben voilà, c'est d'la... c'est... C'est pas d'la... terre glaise,  
100 c'est très léger c'est... (*mhmh*) mais ça... c'est... (*mhmh*) c'est typique dans les sols de... (*mhmh*) de... forêt  
101 quoi (*mhmh*) j'imagine (*d'accord*).  
102 *Et puis tu euh... J'ai vu que... t'as été un peu plus profondément en fait, en dessous du... de la terre très*  
103 *organique là, ou bien euh... Il me semble hein. T'avais une autre couleur de terre ? C'est juste ?*  
104 Ahh plus foncée, oui (+) (*d'accord, OK*)  
105 *Et euh... C'était euh... En fait, au départ tu as dit euh bon que tu étais quelqu'un de surtout visuel euh... Du*  
106 *coup euh... Comment est-ce que ça s'est passé pour toi cette activité ? Est-ce que tu as eu des... C'était*  
107 *agréable, désagréable... de toucher cette terre... de...*  
108 C'était pas désagréable.  
109 *Non c'était pas désagréable... (non) mais c'était pas spécialement agréable... (non plus), non plus (rire). En*  
110 *quoi c'était pas spécialement agréable, tu dirais euh...*  
111 Ahh, parce que j'ai rien ressenti d'agréable, oui, parce que... ouais, je...  
112 *Ca t'a laissée un peu... (+) Ca t'a pas parlé plus que ça ou...*  
113 Non

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

114 *D'accord, OK, ouais ça marche. Euh... est-ce que... (+) Est-ce qu'il y a, maintenant en en parlant aussi, hein, le*  
115 *fait comme ça de découvrir euh... couche après couche ces feuilles, de découvrir cette terre... en dessous*  
116 *encore euh... le sol minéral, est-ce que cela te rappelle des moments de ta vie ou... des contes, des films, des...*  
117 *Tu fais des liens avec d'autres événements ou... (non) des aspects plus symboliques ou... (non). D'accord OK*  
118 *(+) rien... (non rien) (rires)*  
119 *J'suis un cas particulier ou quoi ?*  
120 *Non, non j'pense que... euh... non en fait je pense qu'y a des...*  
121 *Je vois la vie mais je ne la vois pas... Concrètement tu vois... Moi si je vois une fourmi euh... une abeille qui*  
122 *fait quelque chose... tu peux expliquer mais la, pour moi c'est pas mort mais... Y a d'la vie mais pour moi, je*  
123 *ne la vois pas. Voilà (ouais, ouais).*  
124 *Non, je pense qu'il y a des... euh... des... comment, soit des sens soit des activités qui parlent plus à l'un ou à*  
125 *l'autre, c'est en fonction des... personnes donc non, aucun souci. C'est pour ça qu'on fait plein d'activités,*  
126 *aujourd'hui (rire). Qu'il y en ait pour tout le monde ! (rire)*  
127 *Ouais, d'accord. Donc tu dis c'est vivant euh... mais en même temps tu vois pas... cette vie. C'est vrai qu'on a*  
128 *pas vu beaucoup de... J'ai quand même vu une limace !*  
129 *Ahh d'accord (rire)*  
130 *Mais c'est vrai que la faune du sol elle est... (peut-être qu'il y aurait fallu creuser un peu plus !) ouais... (on*  
131 *aurait vu quelques vers de terre) (rires)*  
132 *OK, très bien*  
133 *Pis quelques moucherons tu vois, y a des moucherons maintenant (quelques moucherons) y étaient pas là-*  
134 *bas mais y sont là (ouais y sont là, ils se mettent au soleil)*  
135 *OK*

### 136 Le monde visuel

137 *Pendant cette activité là, d'observation des niveaux de la forêt, qu'est-ce que t'as perçu de particulier par tes*  
138 *sens. Comment tu les as perçu.*  
139 *Ben tu vois, on connaît un p'tit peu le milieu, on voit un peu toujours les mêmes plantes, c'est... euh... C'est*  
140 *ben voilà. Pis tout d'un coup on découvre une nouvelle plante, c'est extraordinaire je trouve (rire). (Mais*  
141 *oui...) Ah ben tiens, elle fait quoi ici ? (rires) Toute seule, plantée (rire) (ouais). Une petite fleur qui s'est...*  
142 *perdue au milieu de ces feuillages. Ou bien tu vas regarder sur les... sur les euh... les feuilles. Donc j'avais*  
143 *jamais observé pis d'un coup y'en avait certaines qui avaient des petits pustules dessus. Alors tu sais pas si*  
144 *c'est une maladie ou bien si c'est euh... En fait c'est un être... c'est un être vivant, l'arbre ou les plantes, on*  
145 *leur demande pas quand on les coupe, hein ? (C'est clair) (rire). (comme y crient pas en plus) (rire) (ouais,*  
146 *mhmh) (+) Et on connaît rien. On ne connaît rien ! (+)*  
147 *De... tu dis, on ne connaît rien...*  
148 *De la nature ! Ouais comment... Ca se... Tu vois là tu vois quelque chose sur une feuille, tu sais pas*  
149 *pourquoi... Tout d'un coup y a un p'tit... pustule, pourquoi... ça, tu vois il y a certaines plantes qu'on traite*  
150 *ou qu'on traite pas, et pis... on sait pas comment elle euh... ouais comment... quelle est l'utilité de cette*  
151 *plante, on connaît on connaît peu 'fin c'est tellement vaste comme domaine (mhmh) c'est extraordinaire je*  
152 *trouve (mhmh). Et c'est la base de la vie (mhmh) (sourire) (mhmh ouais). L'humain il se déconnecte*  
153 *complètement de la nature, j'trouve qu'il connaît plus... euh... ce qui se passe. Y a une certaine partie de la*  
154 *population ben c'est leur lieu de travail et leur lieu de vie et pis d'autres euh... on n'a plus ce lien avec la*  
155 *nature, ce qu'est un peu dommage (mhmh) mais ça commence à revenir... quand même. Euh... on a plus*  
156 *conscience de... de l'utilité des plantes, qu'est-ce qu'on peut en faire... et... voilà (mhmh).*  
157 *Et ouais, quand tu disais tout à l'heure justement l'utilité de telle ou telle plante, tu pensais à quoi en*  
158 *particulier ? Son utilité dans l'écosystème ou son utilité pour l'humain ? Ou...*  
159 *Non alors j'suis plutôt... euh... l'écosystème j'connais... Ouais, j'connais pas assez. Pour l'humain oui, parce*  
160 *que j'ai fait de la pharmacie, voilà j'connais les plantes c'est la base des... des médicaments, les plantes,*  
161 *hein... Pis après, ben... On a trouvé la chimie... C'est quand même la base euh... Maintenant euh... est-ce que*  
162 *c'est mieux d'utiliser une plante ou de la chimie ? Parce que... voilà. Y a de la pollution (+) est-ce que c'est*  
163 *toujours euh... se soigner avec la plante, est-ce que c'est toujours euh... Est-ce que c'est bien ? Ou c'est*  
164 *moins bien qu'avant. Parce qu'il y a plus de pollution. Mais... je sais pas (mhmh, mhmh) ça dépend aussi*  
165 *l'environnement et... voilà (mhmh ouais ouais, vaste question) (+)*  
166 *Et puis euh... comme ça en observant euh... ben ces différents niveaux, en fait, depuis le sol jusque tout en haut,*  
167 *est-ce qu'il y a des choses qui t'ont frappées par rapport aux couleurs, au clair-obscur... Au...*  
168 *Ben y a certaines plantes qui prennent de la place, hein (rire). Allez... quoi. Moi j'y vais, je pousse, libre à toi*  
169 *de pousser mais j'suis plus grand que toi (rire) (j'te fais de l'ombre) J'te fais de l'ombre, ouais ben quelque*  
170 *fois c'est bien parce que la plante elle se développe justement quand y a pas... Elle se développe mieux*  
171 *quand y a de l'ombre, hein... On croit toujours qu'il faut que ce soit au soleil, au soleil mais pas forcément.*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

172 Hein. Y en a qui se développent euh... Qui ont pas besoin de trop de soleil, qui ont... mi-ombre comme  
173 toutes les plantes dans le jardin, hein. Il faut peu de soleil. (+). Après je me suis posé la question comment  
174 les bucherons y décidaient de couper tel arbre ou tel arbre, tu vois (rire). Le pratique ! (*ouais*) Ce serait  
175 intéressant de savoir euh... Connaître le métier de... bucheron, du bûcheronnage finalement qu'on connaît  
176 pas. (*mhmh*). Est-ce que c'est bien de laisser... les arbres morts... par terre ? J'connais, j'connais rien. Je suis  
177 très dans le pratique, je sais pas si t'as... (rire) remarqué plutôt que dans le sensoriel (rire).  
178 *De toute façon déjà rien que le fait d'aimer être dehors, c'est peut-être aussi que... t'as, tu vas pas tous les*  
179 *jours mettre des mots, c'est ça en fait (ouais, voilà vouais) ce que... je t'invite à faire aujourd'hui mais... fin*  
180 *voilà mais...*  
181 Plutôt visuelle, ouais  
182 *Mais alors justement, dans le domaine visuel (rires) est-ce que... ou peut-être je sais pas... quand tu... quand*  
183 *tu... lèves les yeux, là, qu'on regarde la dernière euh... le dernier étage... T'aimes bien regarder là-haut, ou...*  
184 Ouais, j'aime bien... j'ai eu fait des photos comme ça... (*ouais mhmh*) du bas. C'est vrai qu'on a plutôt  
185 tendance à... à notre niveau... horizontal ou bien... mais on ne regarde pas ce qui se passe en haut (*mhmh*).  
186 *Pis alors par exemple si tu fais une photo de ce qui se passe en haut, c'est... Qu'est-ce qui te plaît en fait ? Dans*  
187 *le fait de...*  
188 Ben les différents tons, les différents tons de couleurs... des mélanges, les... ouais l'aspect visuel. Ouais,  
189 c'est... c'est beau ! (*mhmh*) Ca fait envie de prendre l'appareil photo (rire). Et euh tu vois pis quand on voit,  
190 tu vois ça me fait aussi penser à la mort, tu vois ? Parce que c'est vrai que quand tu entends, quand t'es  
191 dans la nature, dans le silence, ben tu te... tu penses à... les endroits où c'est silencieux, donc un cimetière...  
192 C'est vrai que c'est c'est... un peu macabre mais... C'est ça quand tu vois une photo de... Une carte de deuil,  
193 c'est souvent la nature... (*mhmh*), le calme (*mhmh*) donc c'est pas... quelque fois ça te... Ca te fait penser  
194 justement à certaines choses qui se sont passées, euh... ton vécu. Ouais ça fait aussi penser à la mort,  
195 quand même. Mais... ça veut pas dire dans le sens négatif, hein ? ça peut euh... La mort ben... Avoir une  
196 pensée à quelqu'un qu'on... qui est décédée, qui est morte quoi, qu'est... plus de ce monde (*mhmh*) (*comme*  
197 *si euh...*) ouais c'est aussi un lieu de... Au lieu, on n'a pas besoin d'une pierre tombale pour penser à  
198 quelqu'un tu vois (*mhmh*), tu peux te retrouver dans la nature (*mhmh*).  
199 *Un lieu de recueillement ?*  
200 Mais ouais ! (+)  
201 *Est-ce que... tu penses que ça pourrait aussi être lié au fait que la nature elle représente un peu ben tout ce*  
202 *qui était déjà là avant nous... pis tout ce qui sera là après nous... Aussi ?*  
203 Oui  
204 *Ces arbres euh... Ils étaient déjà là... Pis après... Ils voilà, la nature s'auto-suffit ?*  
205 S'auto-suffit euh ?  
206 *Dans le sens où elle se régénère... T'as de jeunes arbres qui poussent... Les vieux qui meurent... La matière*  
207 *organique qui se dégrade dans le sol... Et ça recommence...*  
208 Ouais ouais,  
209 *Finalement nous euh...*  
210 Mais tu sais pas comment un arbre il meure (rire) (*non, non, j'sais pas*). Il a de la sève, c'est comme nous on  
211 a du sang (*ouais*). On dirait l'être vivant, l'être humain il est déjà complexe alors euh... Le monde végétal on  
212 connaît rien (*mhmh, mhmh*). Les plus forts survivent pis les plus faibles ben... ils meurent (*mhmh*) (rire).  
213 *Ca s'appelait pas la loi de la jungle ? Ouais c'est un peu ça... C'est pour ça qu'on dit la loi de la jungle... (rires).*  
214 Et voilà ! La loi de la jungle, effectivement. T'as tout dit !  
215 *Est-ce qu'il y a d'autres choses qui t'ont...*  
216 Enfin, en fait j'trouve que c'est une... C'est un perpétuel euh... C'est une perpétuelle découverte la forêt, je  
217 trouve. Plus tu... Pis en plus de ça quand tu vas avec des gens qui connaissent, qui peuvent te montrer des  
218 choses, tu vois la... la plante d'une manière différente, quoi. C'est fou pis tu peux le... ouais, les p'tites  
219 formations, les petits hêtres là, qui poussent, j'voyais, on me les a montré quand ils avaient euh... leur  
220 petite carapace, là, brune, c'était... extraordinaire ! Pis j'avais jamais vu, quoi... Je savais pas que c'était du  
221 hêtre (*mhmh*). Tu vois, c'est incroyable ! C'est infini, quoi. C'est ça qui est extraordinaire... Tu peux faire  
222 euh... Ton esprit, y peut... euh... y peut vagabonder... y peut... pis après tu peux aller rechercher ... dans les  
223 livres... Tu peux, ouais, c'est c'est c'est sans fin quoi. Le monde végétal. On dira le monde humain aussi  
224 puisque on parle de psychologie (rire).  
225 *Oui, tout est intéressant. Mhmh. Et puis, est-ce que... Ben là, t'as déjà parlé de différentes choses qui te sont*  
226 *revenues comme ça, en lien avec euh... la mort, en lien avec la photo aussi, hein, donc un domaine plus créatif,*  
227 *un domaine plus spirituel*  
228 Ben en fait, moi c'est surtout ça qui m'intéresse, c'est le domaine créatif. Non, découverte et créatif, j'dirais  
229 (*mhmh, ouais*).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

- 230 *Est-ce qu'il y a d'autres choses encore, euh... par rapport à ce monde visuel qui te viennent ? (Non) En terme*  
231 *de contes, de... d'histoires.*
- 232 Non parce que je n'ai jamais été vraiment dans les contes, on m'a jamais... (*Ou de film ou de...*). On m'a  
233 jamais euh... lu des contes (rire) j'suis pas dans ce... (*mhmh*).
- 234 *Pis alors si on revient peut-être juste à la photo, parce que c'est ça qui te parle le plus, hein, en plus comme*  
235 *t'es visuelle, et... t'aime bien... qu'est-ce qui te... ben qu'est-ce que ça te procure finalement de..., le fait de*  
236 *photographier la nature ? Par rapport à photographier par exemple euh... j'sais pas, une ville ou euh... un*  
237 *monument... C'est d'être ?*
- 238 Parce que bon une ville, t'as aussi la, tu peux aussi avoir la nature, hein... Tu peux avoir euh...  
239 *Alors un monument, je voulais dire.*
- 240 Ouais, un monument ?
- 241 *Est-ce que, ce, il y a une différence pour toi ? (+) au moment où tu poses ton œil... et où tu...*
- 242 Non, non, non parce que tu peux aller même euh... (+) T'as les mêmes euh... , tu peux avoir les mêmes  
243 sensations quoi... Moi c'est le côté esthétique, ça peut être autant en ville qu'en (*d'accord*) en nature (*OK*).  
244 Les... tons de... couleurs, euh... Après ouais c'est clair qu'en nature t'as l'effet euh... auditif qu'est différent  
245 qu'est... T'écoutes les oiseaux... T'essaie de les reconnaître mais ça c'est encore un autre sujet... (rire).
- 246 **Le monde des sons**
- 247 *Alors c'était comment, Martine, euh... ce moment de, d'écoute ?*
- 248 De détente... (*de détente, déjà, ça t'a détendu*).
- 249 Ouais c'est toujours bien mais... c'est franchement difficile de se détendre, je trouve. On a toujours notre  
250 esprit qui vagabonde à gauche à droite (*mhmh*) c'est dût (*mhmh*). Pis c'est vrai que c'est encore un des...  
251 des lieux où c'est bien. De se retrouver en nature, c'est... D'écouter les bruits, ben ça, ça te permet de te  
252 concentrer là-dessus (*mhmh*), entre autre les oiseaux, tu vois (*mhmh*), là voir ce qui se passe (*mhmh*) qui  
253 sifflent, d'un côté, de l'autre... La résonance (rire), est-ce qu'ils se causent ? (rires).
- 254 Donc euh... t'as un petit peu oublié tout ce que t'as envie de faire... et que tu devras faire et ce que t'as pas  
255 fait, ce que tu as... (rire) C'est franchement (*génial*) tout le temps dans le... (*ouais...*) on est tout le temps,  
256 notre esprit y vagabonde (*c'est clair, c'est clair*)
- 257 *Mhmh ben c'est déjà super d'avoir réussi à... tendre l'oreille aux... au discours des oiseaux, là (rire) au*  
258 *dialogue des oiseaux !*
- 259 J'ai pas compris tout ce qu'ils se disaient mais bon (rire).
- 260 *Et puis est-ce que, entre le moment où t'avais euh... les yeux ouverts et les yeux fermés, t'as eu, t'as*  
261 *l'impression qu'y avait une différence dans le... la précision de ce que t'entendait ou dans l'intensité ou... ?*
- 262 Ouais ça c'est clair. T'es plus concentré quand t'as les yeux fermés (*mhmh*) (+)
- 263 *Tu dirais que t'es plus concentré. En fait quand t'ouvres les yeux, euh... tu penses plus ou bien tu regardes*  
264 *plus ?*
- 265 C'est à dire que ton esprit, y vagabonde plus (*d'accord*) ouais, t'as pas ton esprit qu'est... Tu recommences  
266 à repenser à 36 milles choses (*OK*) t'arrives moins à te concentrer sur euh... sur ce qui se passe autour de  
267 toi (*mhmh*)
- 268 *Donc du coup, quand t'as du choisir les yeux ouverts ou les yeux fermés, t'as choisi...*
- 269 Les yeux fermés (*les yeux fermés*) (+) (*mhmh*)
- 270 *Et puis alors euh... Ben tu disais tout à l'heure, voilà y avait quand même une forme de détente, c'est juste*  
271 *hein ? Même si c'est pas facile euh... de (j'crois que c'est la même chose pour tout le monde) c'est pas facile*  
272 *pour tout le monde (à moins que t'aies... 20 ans d'expérience) mhmh (en yoga ou...) mhmh*
- 273 *Pis y a d'autres émotions qui te sont venues ? J'sais pas euh... du calme ou justement non, plutôt de*  
274 *l'énervement parce que t'as ces pensées qui tournent... ou bien euh... de la joie d'entendre chanter les oiseaux...*  
275 *ou euh...*
- 276 Non pas de l'énervement, plutôt une détente et pis un... une relaxation, ouais (*mhmh*) un apaisement  
277 (*mhmh D'accord*). Un apaisement (+) (*mhmh*)
- 278 *Et puis, ben... en réfléchissant autour de ça, de ce moment, là, tu disais déjà tout à l'heure euh..., ben ça te fait*  
279 *penser au fait que... Ben on est, c'est très difficile de se couper de ces pensées, que ça tourne, qu'on pense à...*  
280 *voilà, qu'avec les yeux fermés, ça favorise le... quand même le fait de poser tout ça, de se relaxer, y a d'autres*  
281 *choses qui te viennent comme ça, autour de cette expérience euh... justement d'écouter les oiseaux... ou euh...*  
282 *Fin tu parlais du fait que tu te demandais ce qu'ils se racontaient, est-ce que ça te fait penser à... des histoires*  
283 *ou ça te fait rêver ou...*
- 284 Non, j'suis juste là dans l'instant présent (*mhmh*), je... (*mhmh*) j'écoute ce qui se passe et... non ça ne me fait  
285 pas penser à... autre chose (*mhmh*).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

286 *Pis tu te sens comment quand... J'entends par là quelle posture en fait, quand t'es là, couchée pis que t'entends*  
287 *chanter ces oiseaux. Ta place ici, en fait, est-ce que tu te sens euh... j'sais pas, faire partie de la communauté*  
288 *du vivant ou bien euh... Quelqu'un qui vient déranger les oiseaux... ou bien...*  
289 Ah non parce que je pense que c'est, non parce que c'est un complément tu vois. L'humain avec l'animal ça  
290 se complète (*mhmh*)  
291 *Ca, dans quel sens ça se complète, tu dirais ?*  
292 (+)  
293 Ben, euh... ouais, j'sais pas comment expliquer. Ben, on pourrait difficilement vivre sans... j'veux dire sans  
294 animaux, sans... euh... ben là tu vois, euh... tu vois les oiseaux ça nous apporte quelque chose euh... un  
295 animal domestique aussi... J'veux dire là ça... Ouais moi ça m'apporte euh... un apaisement d'entendre ces  
296 oisillons (*mhmh*). J'me pose la question de ce qu'ils se disent (*mhmh*) (rire) (*mhmh*).  
297 *Pis une question un peut provocante, mais... Est-ce que tu penses que nous, on leur apporte quelque chose ?*  
298 (+)  
299 Ouais euh... (+). Oui, oui parce qu'il y a certains animaux que tu... qui... j'pense qu'ils peuvent pas tellement  
300 vivre ... sans... sans humain. Parce qu'ils ont besoin de cette relation avec l'humain. Y a d'autres animaux  
301 ben... c'est moins flagrant, quoi (*mhmh*)  
302 *Autour de... ces... sons, de... Est-ce qu'il y a d'autres choses ? Des bouquins, des histoires qui te reviendraient...*  
303 (+)  
304 Euh... non. Rien de particulier.  
305 *OK, d'accord*

### 306 Etape créative

307 *Alors euh... D'abord j'te propose de me... de m'expliquer comment tu t'y es prise pour euh... trouver l'endroit,*  
308 *quel endroit t'as choisi, pourquoi t'as choisi c't'endroit et pis c-o, pour ramasser le matériel euh... Qu'est-ce*  
309 *que t'as ramassé comme matériel ? Pourquoi ? Voilà...*  
310 Bon d'abord j'ai... d'abord j'ai choisi le matériel, je me suis trompée, j'ai arraché des choses, donc euh... je  
311 les ai reposées dans la nature (rire) (*tu les as replantées j'espère*) oui (rire) après c'était plus difficile de  
312 trouver des objets. Tu tombes toujours sur les... des... pives, des feuilles... ah ben là y en a pas. Des pierres...  
313 des branches... Si tu peux pas arracher hein... C't'endroit, ben... Y a un p'tit..., un p'tit... un p'tit cours d'eau  
314 enfin (*oui, mhmh*) une petite flaque (*ouais*) voilà. Alors euh... J'trouvais que c'était un bon endroit. Ca m'a  
315 parlé (*c'est un bel endroit*) Ca me parle (*ouais*). Juste un peu de soleil, mi-ombragé. J'ai fait mes petits  
316 bonhommes qui vont à la plage, tu vois (*ahahah...*) (rire) (*sympa, oh dis donc, ouaouh*) pis ça m'a fait pensé,  
317 quand j'étais petite je... j'adorais jouer avec euh... j'avais un... petit personnage des legos mais des legos  
318 tout simples hein (*ouais*) des... petites briques euh... (*mhmh mhmh*) à... 4, à 6 à 8 à... voilà, pis j'arrêtais pas  
319 de jouer avec ces briques, c'est incroyable ! Mais je construisais rien mais je me faisais des scénarios (*ah*  
320 *ouais*). Mais qu'est-ce que j'ai joué avec ça... (*ah ouais*) mais c'est incroyable...  
321 *Ton imaginaire là (mais ouais...) était euh... ouais. Donc t'as retrouvé un petit bout de... ton enfance, là, du*  
322 *coup !*  
323 Ah voilà, ouais (hein ?) du coup, y a fallu aller très... Finalement.  
324 *Donc euh, t'as pris... Ben comme tu disais, hein, t'as pris... du végétal et du minéral en fait.*  
325 Ouais, les deux +)  
326 *D'accord, OK. Et pis euh... Comment est-ce que tu... tu exprimerais en fait, tu t'exprimerais sur ton lien à la*  
327 *nature au travers de... ce que tu as fait ? Ton installation.*  
328 (+)  
329 Non c'est pas forcément une installation. C'est tout d'un coup, ben j'me suis dit « oui, le lien à la nature »  
330 mais... La nature elle peut aussi être euh... dévastatrice (*mhmh*), tu vois quand tu vois des cours d'eau, des...  
331 des euh... des crues, euh... La nature elle peut pas être forcément... pas toujours belle mais... elle peut aussi  
332 t'amener des choses euh... (*mhmh*) négatives, hein. On trouve la nature, la nature c'est beau... T'as des  
333 fortes précipitations, si y a des... éboulements euh... Pis ces cailloux qui... on est entouré de cailloux... Ben...  
334 y proviennent bien de quelque part, hein (*mhmh*) donc, euh... Ca peut aussi être dévastateur, quoi (*mhmh*)  
335 On pense pas mais voilà, comme beaucoup de choses, y'a... le côté positif pis un côté négatif hein (*mhmh*).  
336 Donc dans la nature, c'est pareil (*mhmh, c'est sur*) et... heureusement que le positif, y prend le dessus sur le  
337 négatif !  
338 (+)  
339 Heureusement, on a de la chance.  
340 (+)  
341 *Et euh... Est-ce qu'il y a quelque chose de cette dévastation, en fait dans ton installation ?*  
342 Non... c'est juste en me baladant, j'me suis juste euh... posé la question parce que là-bas, y avait, y avait une  
343 série de, de pierres qui étaient... toutes un peu identiques. J'me posais juste la question, comment elles

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

344 étaient arrivées là (*mhmh*) pis après euh..., ben c'est vrai que... tu vois la nature aussi sous d'autres aspects  
345 que... ce, le... l'esthétique, la beauté, tout quoi (*mhmh*). Ca peut aussi amener des... des... ouais c'est aussi  
346 dévastateur (*mhmh*) au niveau des populations, ou des... pour les animaux... (*mhmh*)  
347 *Alors, est-ce que tu me racontes un peu ton installation ? Ben tu m'as dit c'est des (rire) des petits*  
348 *personnages qui vont à la plage*  
349 Ca m'a fait pensé à une plage, là.  
350 *Ouais, c'est vrai.*  
351 Bon, j'ai essayé de mettre de l'eau ici mais... mais... elle s'est introduite dans... dans le sol (*ouais*) les p'tits  
352 bonhommes à la plage. Pas à la plage, à la plage, à la mer, mais... au bord de la rivière... (*Mhmh*). Pis c'est  
353 vrai que c'est des activités qu'on fait souvent quand les enfants sont petits mais après euh... On va peu se  
354 balader euh... au bord des cours d'eau... ou euh... voilà  
355 *Et euh...*  
356 Pis ça, c'est la nature, c'est les arbres.  
357 *Ok, donc en fait, y a... y a l'eau, la le minéral... l'humain vivant, fin... représenté symboliquement, pis la... la*  
358 *nature euh... végétal... (+) Et... qu'est-ce qui t'a encore traversé pendant que tu faisais euh... Ton installation.*  
359 Ben après j'ai compris qu'on peut jouer à tout âge, tu vois ! (rire) (*ouais, c'est ludique, c'est clair, ouais*) on  
360 est, (*ça c'est vrai*) on prend pas le temps de jouer ! (*mhmh*). Fin bon, on [XX] mais bon, fin (*mhmh*)  
361 *Pis ça te met dans quel euh... dans quel état d'esprit, le fait de juste jouer comme ça, de... poser des p'tits... des*  
362 *cailloux, des p'tits bonhommes à la plage... ?*  
363 Bon, ça fait euh... Ben on sait que c'est euh... c'est, c'est... euh (+) du landart, ben c'est pas fait pour rester,  
364 c'est... comment on dit... ça passe (*éphémère ?*) voilà éphémère, éphémère, je cherchais le mot.  
365 *Mais toi, du coup, j'te vois avec un grand sourire, là, c'était juste du plaisir de... tu t'éclates ! C'est juste le*  
366 *plaisir de s'amuser un moment ! (rire) quoi ! Hein ?*  
367 Mais oui. J'ai dit, j'espère qu'il y a personne qui me regarde (rires) parce que... (rire) franchement  
368 *Ouais, c'est ça hein, c'est le regard... parfois c'est le regard des autres, aussi qui nous... empêche de nous*  
369 *amuser peut-être hein...*  
370 Non... Bon, on le fait au bord de la plage avec les enfants quand ils sont petits, hein !  
371 *Oui, là, on a le droit !*  
372 Hein ! Pis après... (*parce qu'il y a les petits, on dit «ouais, c'est pour les p'tits qu'on joue... »*) (rire)  
373 *Ouais, d'accord. Et puis euh... c'est toi qui l'a mise, cette pierre ?*  
374 Oui (*d'accord*) c'est un cœur (*ok*) j'sais pas si tu vois un p'tit peu (*ouais, ouais, ouais, j'vois bien...*) il est un  
375 peu rafistolé (*ouais, ouais*) tu vois, pis d'ailleurs, je le prendrai.  
376 Tu vas la prendre avec toi, celle-ci.  
377 Ouais. (*d'accord*)  
378 *Pis alors, ce cœur, là au milieu, (+) est-ce qu'il dit quelque chose euh... Ce que t'as...*  
379 Ben c'est drôle, parce que chaque fois que je vais me balader, je trouve toujours des petits cœurs, par ci  
380 par là (*ahhh, ahhh*) alors je les ramène. Ca peut être en bois, Ca peut être en pierre, ça peut être euh...  
381 (*mhmh, mhmh*)  
382 *Et euh... Est-ce qu'il y a d'autres choses euh... En terme de symboles ? Ben alors peut-être déjà le cœur. C'est*  
383 *symbole, C'est symbole de quoi, pour toi, en fait ?*  
384 Ben... (*ces cœurs que t'aime bien... Que tu trouves dans la nature, que t'aime bien*)  
385 Ben c'est la vie ! (*c'est la vie !*) ouais ouais, c'est vraiment la vie, hein... (rire) d'autres organes aussi, tu vas  
386 me dire (*ouais*) qui sont... (+) Et c'est les émotions, quoi (*c'est les émotions ! ouais*) voilà, (*ouais*) notre  
387 premier amour (rires) c'est quelque chose (*ouais, mhmh, c'est clair*) (+) bon parfois il peut aussi euh... il  
388 peut aussi battre à la chamade, mais euh... Ah ben aussi, en te promenant dans la forêt, ben on voit l'aspect  
389 positif mais euh... négatif, tu vois... tu te promènes pas n'importe où dans n'importe quelle forêt hein, tu  
390 vas en Australie ben euh... suivant où ben tu te... tu pénètres pas dans les forêts hein... (*mhmh pourquoi ?*)  
391 Pourquoi ? Ben parce que c'est juste dangereux (*mhmh*) on ne se rend pas compte en Suisse, là on a de la  
392 chance qu'on peut... se balader partout mais dans certains pays... euh... tu vas pas te promener comme ça  
393 dans la forêt, hein (rire) (*c'est dangereux à cause de la nature ? ou bien à cause de... pré, de... j'sais pas des*  
394 *des voleurs, des brigands... ou simplement des...*) Ah non non ben la nature (*la nature*) des animaux (++)  
395 Mais je me sens pas toujours forcément bien bien euh... tout seule dans la forêt hein, a certains endroits j'ai  
396 pas envie d'aller j'sais pas pourquoi (*mhmh*) ben peut-être parce que j'étais pas bien, j'imagine. Une fois  
397 j'étais prise de pa-, de panique de j'sais pas... faire une marche mais... J'aime pas faire des longues, longues  
398 marches toute seule. Je sais pas pourquoi, ce que je connais ça va bien mais ce que je connais pas, j'ai pas  
399 forcément envie de m'aventurer toute seule (*mhmh*) (+)  
400 *Qu'est-ce... qu'est-ce que tu verrais comme autre symbole dans ce que t'as représenté en fait ? La manière*  
401 *dont tu l'as représenté. Ou de quoi ça te cause encore*  
402 (+).

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Martine

403 Oh tu vois, je vois tous les éléments de la nature, quoi. L'eau, les pierres, euh... le minéral, végétal, les  
404 symboles, euh... je sais pas, la puissance ? La puissance des éléments (*Mhmh*) aussi. Ou la fragilité (*la*  
405 *fragilité*) la fragilité d'une petite branche... qui tout d'un coup casse parce que... Sous le poids de la neige...  
406 Mais... (*mhmh*) et puis la puissance, la force de la nature, quoi (*mhmh, on l'entend bien derrière nous, hein ?*)  
407 ouais ouais (rire) tu t'imagines euh... tomber sur euh... dans des chutes euh... vertigineuses euh... (*mhmh*)  
408 avec cascade d'eau, c'est... dévastateur (*c'est dévastateur*) la puissance de l'eau ou des éléments (*mhmh*)  
409 quand y se déchainent (+) Pis la fragilité parce que la plante elle doit... Elle doit trouver sa place, son  
410 élément ... Se, naître quoi, fin euh... vivre. (+) (*mhmh*) (+).  
411 *Par rapport à... à ce moment, là euh..., s'il y avait trois euh... si tu devais résumer en trois mots, trois*  
412 *émotions... ou... Ce que t'as vécu là au bord de la forêt hein, euh... au bord de la rivière, ouhh la, je commence à*  
413 *fatiguer. qu'est-ce qui te viendrait comme ça, spontanément, trois mots*  
414 (+)  
415 Euh... trois mots. L'air. Le bien-être de l'air tu sens la f-, la rivière qui coule pis t'as cet, cette, cet air frais,  
416 quoi (*mhmh*). Vu qu'elle est, c'est pas de l'eau stagnante, c'est de l'eau qui... qui s'écoule pis tu sens cet air  
417 frais. L'air frais et puis la... la chaleur, bon la chaleur par le soleil quoi (*mhmh*) c'est clair que si il avait fait  
418 mauvais temps... t'aurais moins la chaleur (rire) extérieure (*c'est clair*) (+)  
419 Et puis la puissance justement, comme je disais, la puissance de la nature (*mhmh*)  
420 (+)  
421 *Et puis dans les émotions là, que tu as vécues... juste au bord de la rivière. Bon tu m'en as déjà donné, deux en*  
422 *tout cas. C'est la.... Une sorte de joie simple, quoi, le fait un peu de s'amuser comme quand on est enfant. Ce*  
423 *sentiment aussi... dévastateur de la nature, en fait. Est-ce qu'il y aurait encore autre chose qui te viendrait*  
424 *euh... ?*  
425 Ce, ce, aussi cette euh... cette fraîcheur de la nature.  
426 *La fraîcheur, ouais et ce... chez toi ça procure quoi comme euh... ? tu te sens comment, en fait ?*  
427 Ben bien... je m'sens euh... c'est agréable c'est... J'me sens calme, détendue...  
428 *D'accord, super !*

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature Orvéanus

1 **Balade à l'aveugle**  
2 *Alors comment ça été ?*  
3 Ben c'est, c'est une expérience très étonnante que j'ai jamais faite euh, ouais de, c'est très touchant de  
4 pas sentir la nature par les yeux (++) pas par le regard surtout en fait c'est souvent le regard hein, les  
5 autres sens ils sont là mais. C'est excessivement touchant ça te donne d'autres émotions euh...(++)  
6 concrètement c'est, c'est des émotions assez particulières j'ai l'impression que chaque arbre avait sa- (+)  
7 chaque arbre avait son âme, sa différence comme ça très, très marquée, voilà. Il y en avait un, il était un  
8 p'tit peu, un petit peu, presque comme s'il était un p'tit peu grincheux (+) un peu énervé ou j' sais pas ce  
9 qu'il avait. Assez fou qu'eux aussi voilà, disons un arbre assez torturé, fougueux grincheux. Un autre qui  
10 était calme comme un, comme un Bouddha, incroyable ! Et puis le dernier comme ça, très féminin comme  
11 ça, il dégageait une âme très féminine comme ça. On sent, toutes les choses que l'on sent c'est c'est très,  
12 très différent (+++) Alors il y a le toucher aussi parce qu'il y a ces barbes ou ces poils c'est rugueux ça  
13 chatouille c'est, c'est coupant. C'est piquant même (rire) et puis... oui ça m'a fait beaucoup de sensations  
14 euh... euh... ça m'a procuré des émotions que je n'avais jamais ressenties autrement en tout cas, voilà.  
15 Même si oui les arbres je les aime bien, ça m'arrive de m'entourer autour d'un arbre. Là c'était vraiment  
16 beaucoup plus fort comme sensation (*hum, hum*) physique et émotive voilà. Comme l'eau j'avais vraiment  
17 l'impression qu'elle avait un CORPS quoi, l'eau j'avais l'impression qu'elle était épaisse. J'ai senti ma main  
18 dessus la surface puis dedans la surface, voilà ça c'est vraiment quelque chose qui m'a frappé. Après c'est  
19 beau aussi de sentir les grandeurs des choses, le mouvement des choses, les grandes herbes qui sont  
20 aussi hautes que nous hein finalement ? (*hum, hum*) euh il y avait des choses calmes, des choses un peu  
21 plus tristes, enfin simplement ça réveille que les émotions qu'on, qu'on peut avoir dedans ou bien ouais,  
22 comme cet arbre coupé ça m'a, ça ma fait euh...euh...(++) il était encore bien présent, comme bien ancré  
23 encore... (++) y avait une empreinte, j'ai senti l'empreinte de cet arbre..... Et puis il faut faire confiance  
24 pour marcher on sent, alors bien sûr on sent les pieds aussi hein...c'est...c'est (++) (*c'était comment*)  
25 c'était plein de moments différents, en fait. Tout d'un coup on arrive par exemple au chaud vers le sable,  
26 c'est, c'est comme un... c'est un nid douillet, c'est génial ! Dans les cailloux c'est, c'est plus hein ? mais  
27 c'est assez beau de ressentir tout d'un coup l'humidité ou ces choses là. Et puis des odeurs, des odeurs pas  
28 tout, le deuxième arbre il sentait vraiment quelque chose de de, d'une vieille odeur d'arbre... c'est l'odeur  
29 de mélange d'humide de...(++) de bois, voilà il y a aussi parfois les odeurs qui viennent  
30 *Autre chose par rapport au sens, tu as parlé du toucher deux l'olfaction est-ce qu'il y a eu d'autres sens qui*  
31 *ont été stimulés ?*  
32 Oui ben, euh... en même temps y a comme un appel physique, il y a des choses on a envie de s'approcher,  
33 y'a des choses qu'on a, qu'on a moins envie de toucher ou plus, oui ça c'est assez fort en fait ouais, ça c'est  
34 vrai (*ça c'est au niveau du corps*)ça c'est au niveau du corps, corporellement on sentant les choses on a  
35 envie de les toucher, de les chercher ou de comprendre c' que c'est ou de sentir c' que c'est hein voilà. Les  
36 arbres ça m'a fait très fort parce que c'était vraiment, comme si c'était trois caractères différents, trois  
37 couleurs différentes, trois... (++)  
38 *Alors tu as décrit les caractères, il y a des couleurs qui sont venues à ton esprit ?*  
39 Euh... Plus avec les herbes. Plus avec les herbes qu'avec les arbres. On ne sait pas c' que c'est mais ça  
40 évoque le mouvement aussi, on sent leur corps, leur fragilité, leur rugosité.  
41 *En terme de couleurs est-ce qu'il y a des images qui se sont révélées à toi*  
42 Les seules images que j'ai vues c'est, c'est l'arbre grincheux, j'ai vraiment vu y a comme son visage qui est  
43 venu euh... euh...(++) Oui c'est plus les arbres qui m'ont fait ça. Le féminin c'est comme, comme un corps  
44 féminin, même qu'il était assez droit stable mais c'est ça qui me venait (+++)  
45 *Ça c'est le premier ou le deuxième arbre ?*  
46 Le premier c'est le grincheux, le deuxième c'est le grand sage, le troisième c'est le, le féminin.  
47 *Au niveau de l'ouïe est-ce qu'il y a des choses que tu as perçues ou non ?*  
48 Il y a plein de choses mais ça m'est familier quand même, j'ai quand même l'habitude de de m'arrêter et  
49 puis d'écouter, ça j'adore. Il y a eu un moment assez beau c'est quand j'étais avec, quand j'entourais le  
50 grand arbre et puis il y a eu un coucou qui a chanté donc ça c'était, ça j'me souviens bien tac. Où l'eau, ça  
51 m'a fait aussi le bruit de l'eau, voilà.  
52 *L'ouïe c'était un sens tout autant stimulé que le toucher ou l'olfaction ?*  
53 Non, je pense qu'il était moins, qu'il est moins touché je pense que oui.  
54 *Est-ce qu'il y a un moment émotionnellement plus fort qu'un autre*  
55 Oui il y a eu, le premier arbre justement ça m'a fait assez forts de ressentir ça tout d'un coup, j'avais des  
56 émotions aussi liées (+) peut-être de la colère ou des choses comme ça. L'arbre coupé c'est vraiment la  
57 tristesse qu'est venue, bien que j'ai senti qu'après qu'il avait pas l'air triste, c'est son espèce d'empreinte  
58 qui était là euh... y a des petits rires qui sont venus aussi (*ouais*) et de l'étonnement, les deux choses qui

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Orvéanus

59 (++) tout d'un coup on est étonné de sentir une matière qu'on a pas l'habitude de (+) on a l'habitude de la  
60 regarder j'sais pas. La mousse ça m'a, ça m'a beaucoup plu quoi. C'est comme une barbe d'un vieux  
61 grand-père, c'est hyper chou de toucher ça (++) euh ouais

62 *Est-ce que ça fait référence à des, à des vécus personnes, des références culturelles, à des livres à des contes ?*

63 Oui. Oui y en a une ou deux, j' pense dans le premier arbre ça m'a rappelé quand même...euh... ça pourrait  
64 être un peu ce monde de Tolkien (*hum, hum*) de Bilbo le Hobbit, ça m'a rappelé un peu ça, je crois que  
65 c'est le seul qu'c'a fait référence vraiment à quelque chose. Et puis il y a le, le deuxième arbre ça a, ça m'a  
66 fait référence oui quand même au texte que j'ai écrit voilà. C'est pas le même arbre mais ça fait référence  
67 quand même à ça, ouais j'y ai pensé. Ce qui m'est venu c'est de la tendresse voilà tout d'un coup (++) j'ai  
68 eu, j'avais... j'avais besoin de me blottir dans cet arbres voilà vraiment, comme une maman ou un papa,  
69 quelque chose comme ça, il sont bienveillants. À part le premier, il sont tous super bienveillants, il est  
70 pas dangereux lui mais il a quand même quelque chose de particulier (rire, rire)

71 *Qu'est-ce que tu entends par particulier, donc le premier ?*

72 Oui, oui sitôt que j' l'ai senti comme ça, c'est comme s'il était un peu énervé ou j' sais pas ce qu'il avait, y'a  
73 un truc qui le dérange quoi. C'est c' que j'ai senti en tout cas

74 *Autre chose d'important que tu n'aurais pas dit, par rapport à ton corps, par rapport à l'équilibre*

75 Pour l'équilibre c'est très particulier voilà, donc il faut être dans la sensation, c'est assez agréable,  
76 comme ça dure assez longtemps on peut bien rentrer dedans comme ça. Je me sentais, j'avais pas peur de  
77 faire un pas en avant, des fois on ne sait pas trop où on est c'est assez agréable ça nous (++) je ne sais pas  
78 (+) ça nous emmène. On ne se rend pas compte quand on marche les yeux ouverts comme ça, ça nous  
79 emmène dans Le Monde invisible, voilà ces sensations ouais (+++)

80 *Tu dis ça a duré longtemps tu penses que ça a duré combien de temps*

81 Je ne sais pas peut-être 20, 30 minutes. Ce qui est assez long avec les yeux bandés

82 *Autre chose par rapport à cette expérience*

83 C'est très agréable en tout cas. Voilà (+) c'est très agréable

84 *Quand j'ai enlevé le bandeau tu disais c'est quelque chose que je n'ai jamais fait*

85 Ouais c'est très très étonnant, pourtant je me met des fois moi à la place des personnes en situation de  
86 handicap, ça m'arrive avec le travail on a fait un parcours, alors on essaie les chaises ou comme ça mais  
87 j'avais jamais fait le... quelqu'un qui ne voit pas. Ça renforce beaucoup, beaucoup les sensations, les  
88 émotions et les sensations physiques quand même

89 *Autre chose ?*

90 Ça amène, ça amène à sentir plus étroitement, à creuser un peu le lien qu'on peut avoir avec la nature,  
91 c'est très intéressant de ce côté là, j' trouve vachement bien ! C'est assez difficile de sentir avec les mains  
92 les petites choses et tout hein ? On est vachement grossiers hein ? (rire, rire) C'est vrai hein

93 *Au niveau corporel tu te sentais grossier avec les mains c'est ça*

94 Oui, par rapport aux choses plus fines

95 *Comme quoi par exemple*

96 Euh... la première tige toute fine elle avait des fleurs 3, 4 fleurs en haut, j'ai mis un moment à sentir  
97 comment elle était, après on s'habitue y a un sens ouais, on peut pas aller à contre sens voilà.

### 98 Le monde du sol

99 *Au niveau des sensations ici comment elles se sont...*

100 Il y a ce côté, ce côté humide, humique, c'est surtout ça je dirais, c'est ça qui est plus fort, cette... cette  
101 odeur d'humus de la forêt très fort. Avec toutes ces petites bêtes qui habitent finalement ces espaces  
102 hein ? Qu'on connaît pas (++) des petites araignées et des petits... (*hum, hum*)

103 *Qu'est-ce qu'elle t'évoque cette odeur de terre que tu aime bien, ça te procure quoi comme bien-être tu dis  
104 j'aime bien*

105 Alors c'est une odeur assez forte, elle est assez forte quand même c'est une odeur assez puissante euh... j'  
106 sais pas bien c' que ça m'évoque mais (+++) En tout cas, c'est, c'est proche, c'est proche de, de, du cycle de  
107 vie, j'pense qu'c'est ça qui me touche toujours là dedans. C'est l'odeur de notre... cycle, du cycle de toute  
108 chose, c'est peut-être ça qui me touche le plus moi, par rapport à ça... (++) Comme, comme par exemple  
109 les, ben là y a des zones un peu marécageuse où on retrouve aussi un autre type d'humus, différent plus  
110 humide mais, mais y a quand même, y a ce côté de putréfaction, ça évoque aussi notre mort, ça évoque  
111 aussi des choses comme ça. Pour moi (++) ça évoque nos, nos vies, on meurt on renaît. Ça m'évoque des  
112 choses comme ça moi ouais, la terre

113 *Et puis en évoquant ça y a des émotions qui te traversent ?*

114 Euh...(+++) c'est plus une émotion générale je... je, on vient de cette terre, on va y retourner un jour et  
115 puis en même temps c'est quelque chose d'assez beau et serein même si on se réjouit pas trop tout de  
116 suite quoi (*hum, hum*) voilà oui et tout ça, ça (++) c'est plus des émotions comme ça, c'est pas vraiment

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Orvéanus

117 une émotion où on peut dire ah ! ça me rend triste ou ça me rend joyeux c'est pas comme ça. C'est plus un  
118 sentiment d'appartenir, de venir de là, d'y retourner un jour euh. J' pense que ça m'a aussi beaucoup  
119 appris ce métier d'archéologue, on fait des tranchées dans cette terre, on la lit comme un livre, c'est un  
120 livre avec la superposition des événements et tout ça (*hum, hum*) Euh... et de voir que les choses elles  
121 s'empilent puis elles continuent à vivre différemment, c'est plus le cycle de vie qu'elle touche je crois.  
122 Dans la nature il est puissant, il est, il est saisonnier, annuel euh... sur la durée, ouais c'est quelque chose  
123 qui me touche ouais. Comme ce grand arbre avant il est là avant moi, il sera là après moi voilà (+) l'humus  
124 pour moi c'est un peu ça, ouais c'est un peu ça. Les feuilles c'est un peu nous (rire) on est peut-être une  
125 petite feuille de, de cette forêt finalement hein (++). Et puis c'est quelque chose d'assez paisible pour moi  
126 aujourd'hui, ça l'a pas été tout le temps mais aujourd'hui l'idée en tout cas m'est paisible voilà.

127 *L'idée d'être dans le cycle ou d'être la petite feuille*

128 (+++) L'idée de me sentir appartenir à ça plus que, plus que... (++) Pendant longtemps j'ai dit : « Ah je  
129 veux qu'on me brûle puis on met mes cendres dans la rivière ou dans les marais" mais je pourrai aussi  
130 très bien être dans la terre et puis on part directement dans la terre du coup hein. Mais je préférerais être  
131 dans une forêt que dans un cimetière, ça c'est vrai (rires, rires) (+++) Mais je pense ouais, que ça  
132 m'évoque des choses comme ça ouais vraiment. Au niveau de l'odeur aussi, on est entre les odeurs assez  
133 fortes comme ça, ce côté un peu putride mais qui sent assez bon finalement, la tourbe ça sent assez bon,  
134 c'est puissant, c'est presque un musc, un parfum un peu musclé. C'est un peu des choses comme ça que ça  
135 m'évoque (+++) Et puis j' vois les petits trous comme ça, j' trouve que c'est amusant de décaper ça (rire)  
136 pour regarder tout ce qui s'y passe quoi hein (+++)

137 *Est-ce qu' au niveau des autres sens, il y a d'autres sens qui sont stimulés ?*

138 Bon ici c'est le toucher, l'odorat et la vue principalement. Bon j'aime bien toucher la terre et c'est assez  
139 facile d'aller voir dedans tout ça. Et puis on a justement la vie qui naît de là, ça c'est assez beau ça, ça m'a  
140 touché on arrivant (+++) c'est tellement puissant ces petite graines hein (+++) Oui ça m'évoque, c'est  
141 vraiment ça, c'est le cycle de vie qui me touche là dedans voilà.

142 *Et puis au niveau du corps ici, comment est ce que tu sens ton corps dans cet environnement ?*

143 Eh bien c'est... le fait d'être assis là sur cet humus, ouais j' me sens bien, j' me sens presque comme  
144 rassuré ou euh... ouais y a quelque chose de rassurant dans l'humus, un peu chaud (+) un côté un peu  
145 chaud c'est vrai ça aussi hein (++) Ouais, j' me sens un peu rassuré (+++) ancré aussi (*ancré*) ouais ancré,  
146 c'est agréable la sensation physique est agréable (*hum, hum*) (+++) (forts chants d'oiseaux) (+++) avec une  
147 magnifique musique hein ? (+++), (+++) c'est vrai on devrait avoir des endroits sans bruit, sans bruit. Il  
148 paraît que ça n'existe plus ça (*sans bruit de nos activités humaines ?*) Sans bruit de nos activités (+++) Moi  
149 j' me suis beaucoup construit avec la nature petit, par c' que j'avais peur du monde extérieur hein, j'avais  
150 très très peur du monde extérieur à beaucoup d'âges différents. Alors c'est derrière moi maintenant mais,  
151 mais du coup j'ai gardé cet amour pour cette protection qu'elle m'a donné, le respect (++) ça m'a appris  
152 aussi le respect, ça m'a appris beaucoup de choses (+) moi je me sens très très proche de ça. C'est  
153 quelque chose qui est (++) j' pourrais pas m'en passer. C'est ce qui m'a probablement sauvé un bout dans  
154 l'adolescence où voilà cette nature ouais (+++) et puis voilà (++) ça m'évoque tout... un peu tout ça. Ouais  
155 c'est quelque chose qui ouais, j'me suis jamais senti mal dans la nature. Si j' me sens mal c'est que je,  
156 qu'j'ai une douleur et, et cette nature elle va m'aider à la... à faire avec. C'est un peu comme ça chez moi.

157 *Et puis aujourd'hui ? Tu dis que ça t'a beaucoup aidé dans l'enfance, dans l'adolescence*

158 Aujourd'hui euh c'est mon repère de tranquillité, je peux avoir deux meetings et puis à midi je pars dans  
159 la forêt, j' pique-nique dans la forêt, j' me couche dans les feuilles et puis j' reviens l'après-midi et j' suis  
160 un autre homme de nouveau (*hum, hum*). C'est une nouvelle journée, je le sert soit comme ça, soit je la  
161 regarde parce que c'est d'une beauté majestueuse (++) insoupçonnable qu'on arriverait pas à inventer  
162 finalement. En dessinant, je me rends compte plus les années passent (+) plus j'aime la dessiner presque  
163 comme elle est (*hum, hum*) parce qu'elle est tellement incroyable, chaque arbre a sa forme, a ses  
164 différences, ces nuances. Voilà, j' passe du temps avec ça aujourd'hui mais ça m'amuse toujours de  
165 dire : « j' médite en dessinant ou... j' dessine en méditant ». Voilà, donc j'aime bien, j'aime bien y passer  
166 du temps. C'est toujours aussi important, mais c'est peut-être moins mes douleurs qui sont là... (+++)  
167 Quoi que, avec ma maladie j'ai passé beaucoup d'heures (+++) C'est le premier endroit où, quand j'ai pu  
168 sortir de la maison où... j'ai passé du temps c'est là, et puis euh, c'est là que j' me suis dit ah ! c'est là que j'  
169 me suis rendu compte que je méditais en dessinant ou je dessinait en méditant, je ne sais pas, les deux  
170 hein ? J' ne sais pas dans quel sens ça va, c'est ça que j'ai réalisé donc (+++) C'est, c'est nourricier et  
171 guérisseur, c'était très, très (+++) Donc j' l'utilise toujours, c' qui a changé c'est que j' me sens plus posé et  
172 mûr voilà.

173 *Quand tu dis quand j'ai pu sortir de la maison suite à la maladie pour dessiner c'était en nature justement*

174 Oui, ouais c'était en nature. Sitôt que j'ai, que j'ai été capable d'aller un plus loin c'est la nature qui m'a  
175 appelé, ouais vraiment. Ça peut être la vigne aussi. C'est pas forcément cette nature sauvage qu'on a là,

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Orvéanus

176 sous nos yeux, mais c'est quand même la nature. Et puis j'ai passé beaucoup de temps dans une forêt, la  
177 forêt des chênes où y a des étangs et tous ça, là j'ai fait des dessins très, très longs assis dans un endroit.  
178 Moi j'adore être planqué dans la forêt voir les autres qui arrivent mais pas qu'ils me voient, ça j'adore ça  
179 (+++) Mais ça c'est un peu mon enfance, c'était vraiment, vraiment mon refuge sacré.  
180 Je me cachais des journées entières, je suis parti de l'école, j'ai fait des petites fugues j'allais me cacher  
181 dans la forêt, on venait me chercher dans la forêt. Puis à l'adolescent c'était aussi le lieu, le lieu de toutes  
182 mes douleurs d'adolescent quoi hein. Ça m'évoque tout ça, c'est quelque chose d'assez vaste finalement. Et  
183 puis l'archéologie, j'ai fouillé beaucoup cette terre, sur des mètres alors euh... euh j'ai cette conscience de  
184 comment c'est dessous, où y a la molasse, y'a du sable, où y'a d' la pierre. Y'a beaucoup de terre, très peu  
185 de terre, sur les ponts, les talus. J'ai cette conscience géologique, je ne suis pas un spécialiste mais j'ai  
186 cette conscience là de la terre (+++)

187 *Autre chose que tu aimerais rajouter, ou qui te vient ?*

188 (+++) mais peut-être la chose que ça évoque, que tout ça, finalement c'est aussi le temps qui passe hein  
189 (++) C'est génial et puis c'est triste (rires, rires). C'est un peu ça, mon papa il est déjà dans cette terre  
190 (*hum, hum*) voilà, il me manque quand même, même qu'il est dans la terre et qu'il est bien mais voilà  
191 (+++) Je pense que c'est un peu (++) j'aurais peut-être pas dit ça avant ma maladie, et puis aujourd'hui  
192 euh j' sais que c'est profondément notre (+) notre finitude cet humus (*hum, hum*) et puis ça me réjouit et  
193 puis en même temps pas (rire, rire, rire) par' qu'on aime la vie, parce que j'aime cette lumière parce que  
194 (++) j'aimerais voir des libellules encore et puis tout ça. Mais c'est un peu ça, y'a la tristesse et puis dans  
195 l'humus y a aussi vachement de tristesse. Y'a toute la vie dedans, la Force la Vigueur et puis en même  
196 temps c'est super triste (*hum, hum*) c'est un peu comme ça (+++) Mais y'a tout l'amour du monde, aussi là-  
197 dedans hein (+++)(++) (un chien s'approche de nous) « Salut »

### 198 Monde visuel

199 *Par rapport à cette balade des trois niveaux de la forêt, tu disais que c'était...*

200 C' que j' trouve qui est toujours une émotion, c'est que tu tournes à cent mètres de cet espace-là où on se  
201 trouve et puis tu trouves des références de tout ce que tu aimes dans la nature, tu vois c'est ça qui me  
202 fascine où qu' tu t'arrêtes. Alors encore plus quand y a une rivière, parce que moi, s' y a l'eau, j'adore et  
203 puis les plantes aquatiques du bord de l'eau. Mais en allant là (signale une direction) dans mon texte je  
204 parle d'un arbre, l'arbre de mon adolescence et puis j' vois qu'y en a là, c'est rare de voir c'es grands pins  
205 et puis y en a plein là-bas, ces pins gigantesques qui ont un tronc super haut et puis tu retrouves tous les  
206 états, depuis le sol jusqu'à la canopée (*qu'est c' que tu entends par tous les états ?*) et bien moi, ça me  
207 réveille toutes les sensations depuis, depuis ma tendre enfance voilà. Jusqu'à, jusqu'à aujourd'hui et voir  
208 demain finalement parce que ça m'évoque un peu ça, c'est (++) c'est extrêmement puissant de, de vivre  
209 ça... (*tous les états d'humeur, tu entends ?*) d'humeur mais aussi d'être... de l'existence, de l'enfance, de  
210 l'adolescence (*ok, de stades*) de stades aussi de Vie. Et puis tu as aussi l'impression que c'est tous ces  
211 stades qui sont là. Toutes ces choses en décomposition y'a les champignons qui font partie de ça, ils sont  
212 magnifiques (XX) sur les racines, après y'a ces mousses (++) Y a un peu cette zone entre deux, y a le  
213 vivant et le putréfié qui s'entremêlent puis après y'a le p'tit vivant, les bébés, les enfants ou les ados, les  
214 parents, les grands-parents y a tout ça (+) Y compris justement l'après (+) les morts qui sont tombés, j'  
215 sais pas moi ça m'évoque aussi ça et en même temps c'est extrêmement beau ! Par' que les plantes sont  
216 diverses, elles sont belles, y a une belle lumière, y a l'eau... ce côté de plénitude c'est vraiment riche  
217 voilà, c'est super riche (++) Tu as la forme des feuilles, tu t'ennuies jamais, t' as la lumière qui joue avec  
218 chaque élément qui est différent, ces sols argentés, ces verts tendres, ces verts foncés, la mousse enfin  
219 voilà ouais (+++) En voyant ça sa me rappelle ce lien que j'ai eu depuis ma plus tendre enfance. Avec mes  
220 parents on a passé des milliers d'heures en forêt, c'était notre seule activité, en vacances c'était la forêt, le  
221 week-end c'était la forêt, ça m'évoque toute... ça m'évoque toute mon existence tout le temps. C'est  
222 inépuisable inépuisable de variété, de beauté, des références finalement aussi à (+++)

223 *Et ici quel sens tu as perçu en particulier par rapport à ces trois niveaux de la forêt ?*

224 Peut-être quand même... peut-être quand même la vue. J' trouve que c'est, c'est tellement beau de  
225 regarder toutes ces choses, les petites, les grandes, la lumière. Autant on est bercé par l'ouïe, bien sûr on  
226 est vachement bercé par l'ouïe, par le vent aussi physiquement mais c'est quand même la vue qui  
227 fonctionne comme radar, attiré par la lumière, par une plante, un p'tit détail mais les sons aussi, tout d'un  
228 coup j'ai entendu une pive tomber donc (++)

229 *Et ici ton corps tu l'as perçu comment ?*

230 En éveil, souple et en éveil, voilà (+++) D'ailleurs ça m'a frappé parce que j'ai croisé quelqu'un, et j' me dis  
231 toujours qu'c'est assez beau, souvent quand tu es dans la nature comme ça, que tu es tranquille et que tu  
232 croises quelqu'un tout seul aussi tranquille comme toi comme ça qui marche, qui fait son truc, il avait des  
233 bâtons il marchait ce monsieur mais difficilement il avait de la peine à marcher. J' me dis toujours, y a, y'a

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Orvéanus

234 cette même bienveillance que toi tu ressens quand tu te promènes dedans. Finalement il y a vachement de  
235 bienveillance (*tu entends par là, autour de la bienveillance de la nature envers toi et inversement ?*) Ouais.  
236 Et les gens qui la fréquentent en général, c'est vrai j' me dis souvent ça quand tu croises les gens qui  
237 aiment bien la nature y a cette bienveillance, ce respect presque naturel comme ça voilà dans la nature  
238 (+++) tu te souris, tu te salue, tu te dis quelque chose ou pas, c'est une bienveillance ce respect tranquille  
239 ouais (++)

240 *Est-ce qu'il y a eu un moment plus intense qu'un autre ?*

241 Oui c'est quand j'ai vu les pins (++) J'ai pas revu cet arbre depuis des années et des années, comme j'ai  
242 écrit ce matin sur lui (se réfère au 1<sup>er</sup> texte avant l'activité) c'est vraiment mon arbre de l'adolescence  
243 (*hum, hum*). Donc ça m'a fait une émotion de revoir ces grands arbres là ouais (+++)

244 *Est-ce que tu peux nommer cette émotion*

245 Elle est quand même (inspire profondément) un peu complexe. ça veut dire que cet arbre là, il a abrité  
246 toute mon adolescence (+) vraiment. Donc il est fait, il est fait d'énormément de choses, de mes peurs, de  
247 de mes envies, de de mes amours, de mes joies, mes colères, de tout ça, c'est quelque chose comme ça  
248 (+++)

249 *Tu disais que ça t'a évoqué toute l'existence mais au niveau des images, est-ce qu'il y a des images en  
250 particulier qui te sont venues*

251 Ben il y a eu le pin, oui oui cette référence, ça c'est vraiment très fort (+++) oui y a l'ail des ours, y'a  
252 pleins, y a des plantes que j'adore, y a la belladone, y a plein de choses que j'ai (++) oui. Y avait une  
253 magnifique fleur comme ça (++) euh c'est quand même des liens assez directs. J'ai quand même une  
254 nature d'observateur comme ça dans la nature (+++) les images qui me viennent peut-être (+) c'est que  
255 dans le fond peut-être quand je vais au bord de l'eau, ben moi j' suis aussi né au bord d'une rivière,  
256 donc...donc... donc après j'ai (++) C'est quelque chose de connu et de...de doux voilà. Dans la nature j' suis  
257 souvent, j' suis constamment bercé par quelque chose que je connais et qui me surprend toujours au  
258 même temps (*hum, hum*) par sa forme, sa beauté (+++) hein. J' suis très sensible aux zones, parc' qu'il y a  
259 des zones où tu as de la mousse, après y a des zones où y a partout des petits arbres après c'est l'herbe,  
260 après c'est (XXX), après c'est des ronces, ça change tout le temps, c'est quelque chose qui, qui... (+++) Qu'  
261 j' trouve extrêmement émouvants voilà hein. C'est le bordel mais ça ne l'est pas en fait, c'est vachement,  
262 c'est vachement (++) euh...Tout a un sens par rapport à l'ombre, la lumière, à l'humidité, tout ça c'est  
263 beau ! C'est assez beau de sentir toute cette organisation (+++) spatiale finalement (++) Ouais (+++)

264 *Autre chose ?*

265 ça m' fait chaque fois que j' la regarde comme là, ben qu'on met un peu d'attention, j'me dit toujours mais  
266 quelle richesse infinie, ouais (+++) (+++)

### 267 Le monde des sons

268 *Comment ça s'est passé*

269 C'est quelque chose de très, très très agréable, d'écouter tous ces sons. Comme un, comme un (+++) c'est  
270 très riche, c'est très riche c'est très varié, c'est (+++) et puis même là si on sent les (+++) les bruits  
271 humains, et bien en même temps ça reste quelque chose de... (++) c'est très très puissant ces bruits de la  
272 forêt qu'elle a (+++) On entend les insectes voler, un bruit de feuilles, on entend vraiment tout ce qui  
273 nous entoure quoi, vachement loin en fait, c'est toujours surprenant, je trouve hein. J'arrive pas à dire  
274 autre chose que c'est très agréable de se laisser bercer par ça (*te laisser bercer*) ouais (+++) surtout quand  
275 j'ai refermé les yeux à la fin et c'est comme si on part dedans on rentre dedans (++) dans ces bruits on se  
276 sent partir dedans, glisser dedans comme dans l'eau, ça m'a évoqué quelque chose comme ça (*à la fin tu  
277 as choisi de fermer les yeux à nouveau*) oui de fermer les yeux ouais (*pourquoi*) (+++) euh...(++) ça renforce  
278 un peu l'écoute, même si c'est très beau de regarder mais c'est (+++) mais d'écouter c'est quelque chose  
279 de presque encore plus fort (++) c'est plus fin. On entend des bruits qu'on entend pas les yeux ouverts  
280 (+++) (*comme quoi par exemple*) et bien justement si j' suis là et que je regarde (+) je sais pas si j'entends  
281 autant le bruit de l'herbe qui bouge ou le bruit d'un petit insecte qui passe (++) où tout d'un coup l'eau qui  
282 a un tout petit « clic » un petit clapotis voilà...donc ça rend assez fin voilà, ça rend assez fin. Et puis aussi  
283 les bruits de près, plus loin, moins loin, à gauche, à droite, enfin c'est multidirectionnel, ça c'est très  
284 beau, avec les yeux fermés on sent bien ça (+++) c'est une musique incroyable (+++), (+++)

285 *Est-ce qu'il y a d'autres sens qui ont été stimulés*

286 Ouais ça appelle quelque chose de lumineux dans la tête (*les yeux fermés ?*) ouais (+++) ça (+++) ça (+++)  
287 J'avais une image comme un volcan, nos oreilles c'est comme un volcan hein c'est un trou qui rentre dans  
288 nous un peu (rire) et puis ça m'a évoqué ça. Cette espèce de, de trompette (++) c'est ça qui m'est venu,  
289 l'analogie entre l'oreille, le volcan et la trompette, voilà ça m'a évoqué quelque chose comme ça (+++)  
290 (+++)

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature Orvéanus

291 Ces bruits c'est le bruit originel de notre planète, c'est le bruit qu' y avait avant et puis et puis c'est le bruit  
292 qu'y aura après, c'est lui qui sera là, avec peut-être différents bruits, différents oiseaux, différents tout ça  
293 mais ce sera toujours ce bruit là qui va occuper l'espace (+++) (+++) et ça qu'est-ce qu'on l'a pollué ! J'me  
294 suis dit qu'est ce qu'on a pollué le, le... (+++) le son. C'est impressionnant quand même, on l'entend bien,  
295 on entend bien la nature puis on entend aussi bien le bruit de l'occupation de l'homme comme ça (++) Et  
296 c'est difficile de le trouver beau ce bruit d'occupation humaine (rire)  
297 *C'est difficile de le trouver beau ?*  
298 Ouais, ouais on sait à quoi il sert mais, on y participe, j' suis le premier mais, mais c'est vrai que ça m'a  
299 vraiment évoqué ça, c'est vraiment c'est vraiment le seul bruit de la terre qu'elle a eu à l'origine. C'est ce  
300 bruit (+) là, (+++), (+++) ça c'est touchant, c'est vraiment apaisant de sentir ça, voilà ouais. Ça m'est  
301 jamais arrivé, mais c'est vrai que j' rêverais d'être dans la... dans la jungle et puis juste d'écouter, sans  
302 aucun bruit. C'est quelque chose qui me fait envie, ça nous attire ce volcan en trompette, il nous attire.  
303 On se sent attiré par quelque chose comme ça (+++), (+++) Et c'est extrêmement riche parc' qu'on sent, on  
304 a des sensations physiques aussi de, de... (+++) y a le vent qui passe par-dessus des fois, y a (+) C'est des  
305 toutes petites choses très très fines, très fin et très subtil (+++)  
306 *Quand tu dis le vent qui passe au dessus, au dessus de...?*  
307 On le sent, on sent physiquement le vent. On l'entend, on le sent sur soi. Comme les sons, on a la capacité,  
308 physiquement on a cette capacité de sentir s'ils sont près ou loin (+++)  
309 *Tu disais, que tu sens ces sensations du vent sur toi, euh... ton corps tu l'as senti comment au niveau de*  
310 *l'espace, tu étais couché, est ce que tu étais conscient de ton corps ?*  
311 Au début oui, quand j'ai ouvert les yeux oui et puis à la fin beaucoup moins comme si je glissais dans  
312 cette trompette de sons, tu vois un peu comme ça (+++) j' pense qu'elle m'aurait emmené jusqu'au  
313 sommeil (*hum, hum, rire*) (+++) Mais c'est très agréable, c'est comme d'écouter une musique qu'on adore  
314 et puis de l'écouter bien, de se coucher et l'écouter bien (+) c'est quelque chose comme ça mais beaucoup  
315 plus surprenant par ce qu' effectivement que, c'est tellement riche (*hum, hum*) et puis c'est jamais la  
316 même chose et puis c'est assez étonnant !  
317 *Et puis tu disais qu'on entend les bruits de l'activité humaine et que c'est moins agréable euh... dans ce moins*  
318 *agréable est-ce qu'il y a quelque chose qui émerge en toi ?*  
319 Oui c' qui m'a touché c'est justement notre positionnement par rapport à la nature, ben on la détruit, on la  
320 détruit depuis que, depuis qu'on est sur terre. J'ai pensé à ça, ça m'a touché ça m'a évoqué une espèce de  
321 destruction continue qui touche tous les sens finalement, le regard, l'ouïe, et puis que c'est important  
322 de respecter cette nature (++) enfin voilà, qui nous survivra  
323 *Tu disais que c'est le bruit originel d'avant* (ouais, ouais) *et d'après*  
324 Tiens j'ai jamais pensé à ça ? (+) c'est vraiment en l'écoutant là, que j'me suis dit c'est vrai c'est le bruit  
325 originel du Monde, c'est le premier bruit du monde (++) C'est le vent, l'air, les oiseaux, les animaux voilà  
326 (*hum, hum*) l'homme aussi (*hum, hum*) bien sûr ouais  
327 *Et tu as dit, ce sera encore après le bruit originel*  
328 Oui par c' que, par c' que j'ai cette conscience, ça c'est mon métier d'archéologue, tous les peuples du  
329 passé, y'a aucun peuple qui a survécu dans, dans L'Humanité, ils sont tous passés, on sait pas toujours  
330 comment ils ont fini mais... et puis j' pense que ça, ça a toujours perduré donc oui, j' pense que cette Terre  
331 elle va perdurer encore longtemps et puis que la nature elle va revenir un peu sur nos routes et nos  
332 maisons (rire, rire) (+++)  
333 *Est-ce qu'il y a eu un moment émotionnellement plus intense durant cet exercice*  
334 Oui, oui je saurais pas dire quelle émotion mais tout à coup c'est vrai qu'en respirant et puis en se  
335 concentrant sur l'écoute comme ça tout d'un coup y a quelque chose de... de... (++) de plein. D'un  
336 sentiment assez plein (+++) Peut-être un peu de tristesse, un peu dedans aussi (+++)  
337 *Tu arrives à définir ce plein et cette tristesse ?*  
338 (+++) Ce plein c'est de sentir l'air dedans, de sentir tous ces sons qui sont extrêmement beaux, j' pense  
339 qu'y a ça et puis en même temps quand on se relie à ça, ça nous met aussi un peu en état de tristesse,  
340 comme ça (++) alors j' sais pas à quoi c'est lié (++) euh...(++) La nature aussi elle est triste, les animaux  
341 se mangent, la rivière elle emporte les arbres. Enfin bon elle est comme nous hein à sa manière, elle a  
342 son cycle aussi et je ne sais pas si c'est ma tristesse ou la tristesse finalement du Monde, il y a un peu de  
343 tristesse dans tout ça, dans les deux côtés. Voilà, ça m'évoque une tristesse assez douce, assez (+++)  
344 Ouais (+++) peut-être c'est la tristesse du temps qui passe aussi, je sais pas on sent cette notion là, le  
345 temps qui passe. C'est beau et triste (rire, rire)  
346 *Tu disais je ne sais pas si c'est ma tristesse ou celle de...*  
347 Ouais, celle du Monde, celle de... de la Terre aussi (++) Ouais, j'ai toujours trouvé la nature (++)  
348 Finalement si je suis triste j'aime bien aller dans la nature par c' que je sens qu'elle est, qu'elle est... (++)  
349 C'est facile d'être triste avec elle ou quelque chose comme ça. Elle est accueillante en tout cas, est-c'

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Orvéanus

350 qu'elle est un peu triste aussi elle peut-être (rire) j' sais pas, non mais j' sais pas. Elle est aussi joyeuse  
351 que triste, elle est, elle est... moi j'ai toujours associé la, la tristesse, plus facile à la vivre avec elle, se  
352 sentir accueilli par la mousse, les herbes, l'eau, l'air ouais voilà c'est ça (++) c'est un facilitateur la nature  
353 ouais, ouais (+++)

354 *Comparativement à la joie... dans la nature ?*

355 (++) La joie c'est, c'est tout ce qu'elle est. C'est de la voir pousser, c'est la lumière qu'elle, qu'elle... c'est,  
356 c'est éminemment puissant bien sûr. C'est plus souvent ça qu'on regarde puis on voit le printemps arriver  
357 aaah (aspire) on dit « C'est beau ! » Moi je dis souvent ça mais quand je suis dedans c'est pas forcément la  
358 joie. Elle m'intéresse pas trop dans ces moments-là (+) j' viens pas dedans pour vivre la joie. J' viens plus  
359 dedans pour être avec elle, pour me sentir tranquille comme j' suis au jour le jour voilà, un peu comme ça  
360 voilà

361 *Autre chose par rapport à ces émotions ou ce moment intense d'émotion*

362 (++) J'crois pas, non j' crois pas

363 *Et des images, tu as parlé du volcan, tu as fait référence à l'archéologie aussi*

364 Les images qui sont venues c'est aussi quelque chose de, dans cette image très lumineuse, c'est comme  
365 cette espèce de... de la place du ciel dans cette nature (++) Ouais voilà c'est cette image là qui vient (+++)  
366 *(la place du ciel)* dans cette nature, ouais y a toujours le lien avec le ciel dans la nature j'ai l'impression,  
367 dans les percées, à travers les feuilles, c'est cette image là qu'il m'a habité aussi

368 *Et puis ce ciel il t'évoque quoi ?*

369 (++) Ben quelque chose d'assez, quelque chose d'infini, de très lumineux aussi (+++) d'assez chaud aussi.

### 370 Etape symbolique

371 *Alors dis-moi comment est c' que tu t'y es pris, comment tu as trouvé les éléments ?*

372 J' suis parti de l'élément brûlé qui avait là sur le feu (*hum, hum*) j' suis parti de ça et puis assez vite j'avais  
373 envie d'être entre l'eau et la terre. Après j'ai assez vite ramassé autour ce qui m' venait hein à l'esprit. C'est  
374 comme un, c'est comme un pont comme ça (++) entre l'eau, entre l'eau et la plage, la terre. C'était un peu  
375 ça l'envie, y a, y a une feuille séchée, y a...des petites graines, enfin y a, y a plein de choses dessus comme  
376 ça entrelacées et puis elle, elle lèche l'eau elle va se faire emporter justement par l'eau. Un radeau  
377 impraticable un peu mais radeau quand même, entre un pont et un radeau (*hum, hum*) (+++) Ce qui me  
378 plaisait beaucoup c'était ça d'être entre l'eau et la terre. Qu'elle se laisse déranger par l'eau.

379 *Et puis ici par rapport à ton lien à la nature est ce que tu peux en dire plus sur le fait d'être entre l'eau et la*  
380 *terre ?*

381 C' que j'arrive à dire, c'est que l'eau c'est vraiment, c'est vraiment (++) ça a toujours été quand même la  
382 nature avec l'eau pour moi. Je, je... j'aurai de la peine, j'suis pas un gars du désert même si j' le trouve très  
383 beau. L'eau ça a toujours été vachement important pour moi et puis ça j' trouvais très beau comme ça mais  
384 euh, euh, y a ce côté dans l'eau où y a rien qui tient vraiment, l'eau elle modifie les choses et puis la terre  
385 où c'est plus attaché plus ancré. C'est cette frontière là qui m'intéresse particulièrement, euh, j'sais pas,  
386 enfant dans mes forêts avec mes parents comme ça il y avait toujours un p'tit ruisseau, on faisait des  
387 barrages, on faisait des choses, ça m' rappelle aussi ça. Cet espèce de jeux, de jouer avec l'eau, on fait des  
388 choses mais elles se défont aussi. Voilà c'est le côté éphémère où c'est presque le mouvement qui  
389 m'intéresse pour que ça parte avec l'eau plus que la... la chose en soi

390 *Idéalement, tu aimerais le voir partir ?*

391 Oui, ça m'amuserai de voir si tout d'un coup il pleut, qu' y a plus d'eau, ouais comment il va partir  
392 comment il va se... s'effiloche diminuer euh, ouais. J'aime bien cette idée, d'être emporté par l'eau... Ça a  
393 un p'tit côté vivant finalement hein (rire)

394 *Donc un lien vivant à la nature c'est ça ?*

395 Ouais, un lien vivant à la nature ouais, l'acceptation aussi que ça bouge, que ça (++) vive autrement ailleurs  
396 (*hum, hum*) avec les petits poissons (*y a des petits poissons ?*) y a plein d' p'tits poissons parc' que j'ai bougé  
397 un peu les cailloux (++) et puis j'ai aussi mis des graines comme ça (*ouais*) cet espèce de...un p'tit  
398 champignon aussi séché voilà, ouais. C'est peut-être, c'est peut-être le lien aussi finalement entre, entre  
399 euh... avec la liane, on peut dire que c'est vraiment un lien, c'est vraiment un lien entre, entre moi et mon  
400 univers nature

401 *Cette liane elle va... elle passe par où en fait ?*

402 Ben, elle part des petites branchettes qui pourraient exprimer les racines et puis elle traverse cet espèce  
403 de radeau pont, pour finir dans l'eau, de déjà prendre le mouvement, déjà de, de, elle est déjà emportée un  
404 peu. Ça (se réfère au bois brûlé), ça me plaisait bien (++) c'est aussi, c'est aussi la trace, la trace de  
405 l'homme dans la nature euh, en occurrence de la préhistoire, où ils ont dû euh... ils ont dû faire avec cette  
406 nature gigantesque extrêmement puissante par rapport à nous aujourd'hui où on a inversé les rôles.  
407 J'aime bien évoquer quand même ça, nous on en fait partie aussi de cette nature. On fait aussi de belles

## ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature

### Orvéanus

408 choses, on peut faire une pointe, on peut réaliser des choses, pour moi c'est aussi quelque chose  
409 d'important, d'essentiel. Je ne suis pas pour mettre la nature dans une bulle, les bêtes se mangent entre  
410 elles, nous on en mange (++) Ben voilà, la nature elle interagit. J'aimais bien la présence de ce bois calciné  
411 par l'homme

412 *Au niveau des sensations, est ce que tu en as eu ?*

413 Oui, j'en ai eu oui, je regardais ça et j'me suis dit : « Tiens ça m' fait penser un peu au Gange » (rire). C'est  
414 vrai, ça m' fait penser aussi à ça.

415 *A quel niveau ça t'évoque le Gange*

416 Euh, euh... quand on voit partir ces espèces de, de radeaux... de fortune comme ça, avec heu... avec les  
417 morts car c'est leur manière à eux ouais hum, hum ça m'a fait penser à ça aussi quand même hum, hum. La  
418 nature m'évoque toujours la vie et la mort c'est, c'est... j'y ai pas pensé forcément avant aujourd'hui mais  
419 (++) Enfin oui, j'ai eu des images et des choses mais aujourd'hui, c'est vraiment, c'est vraiment ce cycle là,  
420 voilà ouais (*hum, hum*) C'est vrai que ça m'amuse, qu'elle, qu'elle soit dérangée par l'eau, qu'elle reparte  
421 dans l'eau et puis qu'elle continue hum, hum

422 *Ici est ce qu'il y a un sens en particulier qui a été stimulé ou des sens en particulier ?*

423 euh...en faisant ce petit radeau ? (*oui*) Oui, oui, ça m'évoque des sensations assez joyeuses de l'enfance, de  
424 patauger dans l'eau, de... j'avais, j'avais même pas envie que ce soit beau, j' m'en foutais enfin c'était pas  
425 important, j'avais, j'avais envie de m'amuser, vraiment de m'amuser (++) Si j'avais continué j' l'aurait fait,  
426 GRANDE... ENORME comme ça, là dans l'eau (*rire*), c'est comme ça que j' ferais (*avec plus de temps*) avec  
427 plus de temps ouais j'agrandirai ça d'une manière, le plus que je peux dans l'eau et sur la terre, c'est vrai

428 *Quand tu es venu me chercher, tu as dit Ah ! C'était agréable d'avoir les pieds dans l'eau*

429 Ouais, l'eau c'est agréable c'est vrai et puis ça m'a tellement frappé quand je l'ai touchée avec les yeux  
430 fermés, j'ai jamais senti ça de ma vie. Tout d'un coup c'est sentir la, la DENSITE de l'eau, cette eau elle a  
431 vraiment une densité, c'est la première fois de ma vie que j'ai senti ça, j'ai senti mon corps dans l'eau, ma  
432 main dans l'eau vraiment la... la distance entre moi et l'eau (+++) Et puis dans le font, ce lien que j'ai à  
433 l'eau qui est, qui est hyper fort parc' que j'adore les endroits forêt eau, les marais où les endroits comme  
434 ça, donc c'est... ça a vraiment du sens pour moi (*hum, hum*). Ça m'est égal où finalement, j'avais juste  
435 besoin du lien, de ce lien là. J'aimais bien cette idée d'éphémère, de quelque chose qui s'en va qui va  
436 repartir dans l'eau, qui va semer des p'tites graine plus loin, qui va ralentir la putréfaction de cette feuille,  
437 l'arracher...(++) hum, hum et puis les petits bois qui vont flotter, qui vont continuer Dieu sais où sur cette  
438 rivière, j'aime bien ces idées là ouais, (*hum, hum*).C'est aussi les radeaux de mon enfance, probablement  
439 ouais. C'est quand même aussi un peu... euh... ça évoque aussi cette aire de jeux qui est entre la terre,  
440 ouais c'est une aire de jeux, y a plein de cailloux, ils sont beaux, tout le monde s'amuse avec ça, enfin ça fait  
441 envie de s'amuser avec ça (+++), (+++)

442 *Autre chose qui te vient ou...?*

443 (+++) Ben, ouais, ça m'évoque plus, plus largement comme ça mon existence (+) Y a une multitude de  
444 choses, elle est faite d'une multitude de choses, de graines de branches, de, de, de toute sorte de matériaux  
445 comme ça euh, voilà qui sont plus ou moins collés ensemble, l'un sous l'autre, l'un sur l'autre, enlacés euh,  
446 ouais, ça m'évoque ça. C'est ça qui est beau, le Gange c'est une belle image, finalement j'trouve, le Gange. J'y  
447 ai pas pensé en faisant hein, c'est juste quand j'ai regardé, ça m'a fait penser à un de ces... un de ces restes  
448 de linceul qui part, qui attend de partir un peu hein (*hum, hum*) (+++) c'est aussi, c'est aussi peut-être  
449 que... j' sais pas... (+++) Euh...là j' suis bien retombé sur mes pattes, après c' que je suis passé par la vie  
450 (référence a une maladie récente) et puis c'est probablement quelque chose de, de, de, de...euh laisser  
451 filer, de continuer à laisser filer la vie, c'est aussi des choses d'assez fort, c'est en même temps quelque  
452 chose de sombre qui a été clôt... comme ça voilà. (++) C'est une mort et une renaissance un peu, voilà peut  
453 être aussi (++) Surtout que c'est très présent en ce moment chez moi avec tout d'un coup ce recul en  
454 voulant faire cette publication (*oui*) ces dessins que j'ai fait pendant ma maladie, c'est comme aussi euh...  
455 c'est boucler aussi une étape, en tout cas cette étape là, voilà disons-le hein. Cette étape qui m'a fait, qui  
456 m'a fait aussi entrevoir la mort (*hum, hum*) plus que toutes les autres étapes de ma vie (*hum, hum*) (++)  
457 Voilà, lâcher prise, voilà, lâcher prise (+++) ouais (+++) ouais (+++)

458 *Si tu devais donner trois qualificatifs trois émotions pour synthétiser cette construction*

459 (++) Euh...J'dirais le lâcher prise (+) euh...(++) l'occultation d'un ailleurs de différent qu'on ne peut pas  
460 maîtriser (++) et puis euh... la volonté d'exister (*hum, hum*) à travers tout, tout ça, d' construire un radeau,  
461 construire un, un, Même s'il est fragile, c'est un radeau (rire, rire) hein, hein ? Une fourmi peut vivre une  
462 vie sur un d' ces p'tits bois hein, hein ce serait ça (+++)

463 *Autre chose ?*

464 Ça m'a fait du bien de faire ça (inspire) Ouais, ouais

465 *A quel niveau ?*

## **ANNEXE 4-transcription des entretiens en nature**

### **Orvéanus**

466 On est, on est dans quelque chose de concret, c'est comme si on construit une maison, quand on joue on  
467 construit quelque chose, ça fait du bien parce qu'on réfléchit pas, on fait comme ça vient, comme... ça nous  
468 emmène, c'est quelque chose qui nous emmène. Bon c'est pas comme une maison, disons-le (rire) parce  
469 qu'une maison faut quand même la commencer là, puis la finir là. Là on se laisse un peu porter parc' qui  
470 arrive (++) par ce que l'on a sous la main et tout ça, on improvise finalement (++) Inch Allah.

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature Pythagore

1 **Ballade à l'aveugle**  
2 *Alors Serge, euh... pendant ce petit moment, là de découverte euh... à l'aveugle... (mhmh) euh... tu pourrais*  
3 *me décrire euh... ce que t'as ressenti au niveau de tes sens...*  
4 J'étais un petit peu euh... déstabilisé par le fait de... de ne plus avoir le sens de la vue (mhmh) mais très vite  
5 euh... euh... le toucher euh... a pris le dessus et puis euh... à la phase de l'appréhension euh... à suivi une  
6 phase de, une phase de... confiance (mhmh) euh... comme si euh... comme si la confiance venait... par la  
7 sécurité de la main qui guide (mhmh) (+) et puis aussi euh... euh... j'ai ressenti un..... le fait de ne pas voir  
8 (+) peut-être euh... euh... mieux ressenti les éléments qui m'entouraient et euh... ne pas être pris au piège  
9 euh... comment dirais-je... par les idées qu'on peut se faire de la nature... du danger de la nature... Vraiment  
10 c'é-, j-, j'sais pas comment le dire mais euh... euh... un sentiment de... (+) de découverte ! (mhmh) c'est à  
11 dire que... y a plus euh... l'analyse par la vue des... choses... c'est euh la découverte par le toucher (mhmh)  
12 (+) j'sais pas si c'est clair (*oui c'est très clair*) ouais (*ouais mhmh*)  
13 *Donc en fait c'est surtout le... la sensation qu'a dominé c'était le toucher, par les mains, Est-ce que... tu as été*  
14 *sensible aux sons ? Ou...*  
15 Le son... était toujours là, la rivière en particulier (mhmh), les oiseaux, le bruit du vent dans les arbres, les  
16 petites feuilles qui tombent... euh... la sensation d'humidité, par la peau, la douceur ou la... force ou la  
17 rugosité .... fin les différentes textures que j'ai du... toucher (+) (mhmh) euh... après c'est un petit peu plus...  
18 philosophique mais... j'ai ressenti un... un sentiment de... d'appartenance (mhmh) et plus un sentiment de  
19 domination (mhmh) mais un sentiment d'appartenance, ouais (*d'accord*) ouais (*ouais*) ouais, c'est ça  
20 (mhmh). Et j'imaginait euh les peuplades primitives qui avaient pas de chaussures, pas de chaussettes, qui  
21 avaient la vue peut-être mais... ils devaient se déplacer la nuit donc euh... pas forcément euh... avec la vue  
22 euh... optimale quoi (mhmh) ouais (+)  
23 *Et euh... parmi ces moments euh... où t'as touché ces différents éléments euh... les feuilles, la mousse, les troncs,*  
24 *est-ce qu'il y en a... certains qui t'ont... plus parlé que d'autres... ou plus euh... interpellé ?*  
25 La mousse, je dirais parce que c'est la douceur, c'est... (+) bizarrement, c'est pas humide euh, c'est... euh...  
26 ça cajole quoi, c'est comme si c'était un coussin... naturel (+) (rire) c'est vrai, c'est... pis en plus, cette  
27 mousse elle est relativement épaisse, c'est pas la mousse de surface donc euh... euh y a quand même un  
28 effet matelas (mhmh) euh... ensuite j'aime bien... la force de l'arbre aussi (mhmh) le fait de le serrer et de se  
29 rendre compte que... ouais, il est vachement plus fort, quoi... (+) ouais, je dirais la mousse en premier, pis  
30 en deuxième l'arbre (mhmh) la texture de l'arbre, la force qu'il a ouais (mhmh)  
31 *Est-ce que... tu dirais que l'arbre à quelque chose de rassurant ?*  
32 (+++)  
33 Oui, il a quelque chose de rassurant... dans le sens où il est... euh... (++) il est fortement enraciné et euh... il  
34 est solide, grand (+) et euh... (+) probablement plus vieux... ou euh... qui va être beaucoup plus... qui va  
35 vivre beaucoup plus longtemps que nous, quoi (mhmh mhmh ok super)  
36 *Comment tu t'es senti euh... pendant cet exercice dans ton, dans ton corps ? En fait euh... en terme de posture,*  
37 *de ressenti euh...*  
38 C'était pas confortable (mhmh) par manque d'habitude (mhmh) (++)). C'était un p'tit peu... euh...  
39 déstabilisant parce que... euh... tu te sens complètement vulnérable (+) mais en même temps, y a la  
40 confiance, de la main qui guide (mhmh) et... et au fur et à mesure euh... la, c'est comme si la confiance  
41 passait de la main qui guide... à la nature, c'est comme si tu sentais que la nature te voulait du bien, en fait,  
42 te voulait pas de mal (mhmh) tu vois ? Euh... j'dirais pas que rien peut t'arriver mais... pas plus qu'ailleurs,  
43 à un autre moment. Et... ouais c'tait, c'tait vraiment... spécial dans ce sens-là. C'est comme si la confiance  
44 était passée de toi, qui accompagnait (mhmh) à... ben t'étais toujours là mais... j'tentends sourire de temps  
45 en temps (rire) euh... à la nature quoi (mhmh d'accord, ok) Ouais, c'était un moment très agréable !  
46 (mhmh) je dois dire (ah ben tant mieux !) très agréable (mhmh) c'était très euh... c'était doux... c'était... on  
47 prend le temps de ressentir... j'avais peur de me faire mal au pieds... qui... une épine ou un truc qui me  
48 tranche euh... pis en réalité, rien de tout ça s'est passé. Donc tu te rends compte que tu pars avec beaucoup  
49 d'appréhension, de modèles euh... on marche pas pied nus, tu vas te couper... euh, y a le tétanos... Y a tout  
50 ça dans, dans euh... y a rien de tout ça, tu es... tu vis un petit moment particulier ! Ouais, c'était un moment  
51 particulier et très agréable ! (mhmh)  
52 *Comme ça tu auras envie d'aller, de retourner te promener pieds nus dans la forêt (ouais, pourquoi pas ?*  
53 *ouais ouais ouais tout à fait ouais, ouais, ouais) super... euh...*  
54 *T'as évoqué pas mal de sensations, d'émotions qui t'ont traversé durant ce moment. Est-ce qu'il y en a*  
55 *d'autres qui te viennent comme ça, euh...*  
56 Y a quelque chose que j'ai noté, c'est que (+) ça m'a permit de remplacer de substituer, des pensées,  
57 j'dirais, ah c'est un peu, c'est un peu exagéré mais obsessionnelles qu'on a de tous les jours, liés au travail,  
58 à notre environnement professionnel pis des personnes, substituer ça par (+) ouais, cette rencontre,

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Pythagore

59 cette... pas trop faire dans la la poésie mais cette euh... Ton esprit est pris vraiment à de nouvelles  
60 sensations... à de nouvelles interprétations et ben, tu remplaces, quoi. Tu remplaces et ça fait du bien,  
61 l'espace d'un moment Eteindre un petit peu ces pensées qui de toute façon reviennent, systématiquement.  
62 *Est-ce que... ben voilà, ces sensations, ces moments, ce que tu as vécu là . Est-ce que ça fait écho, peut-être à*  
63 *d'autres moments de ta vie... ou aussi à, je sais pas, des histoires que tu as entendues, que tu as lues ou*  
64 *d'autres références culturelles ?*  
65 Ca fait écho, dans le sens, ça me rappelle quelque chose ?  
66 *Mhmh. Si il y a quelque chose qui te vient, comme ça. Soit que tu aurais vécu, soit lu, je ne sais pas, une*  
67 *image...*  
68 (++)  
69 Y a rien qui me vient comme ça, à premier abord si ce n'est, oui par analogie, des petits moments dans  
70 l'enfance où on allait à la rivière avec mes parents, où il m'arrivait de marcher pieds nus effectivement  
71 comme ça. Ou des moments de... d'apaisement dans la nature ou j'ai pu me rencont-, me retrouver à  
72 l'occasion de mes ballades, ce genre de choses mais... rien, je dirais, de, pas de moment particulier  
73 (*particulier mhmh*)  
74 *En lien avec la... la mousse, par exemple ? Cette sensation...*  
75 Ouais, of, je trouve ça un peu rêche quand même, c'est un peu... (rire) c'est pas un vrai coussin artificiel  
76 mais la mousse ça me fait penser à la, ça me fait penser à la fois à la crèche de Noël, où on allait ramasser la  
77 mousse, quand on était petit pour mettre ça dans la crèche, pour pour imiter l'herbe. Et puis euh... (++)  
78 moi, la mousse c'est, c'est ça me, ça m'apaise et pis ça... t'as l'impression que ça assourdi le bruit que ça  
79 amortit les chocs euh.... ouais, c'est... ça contraste avec la le sol qui est quand même, bon y a ce qu'il y a sur  
80 le sol entre des petits branchage qui peuvent un peu agresser ; la mousse c'est euh... ouais c'est apaisant  
81 quoi (*mhmh*), c'est c'est doux (*mhmh*)  
82 *D'accord. Et puis encore, par rapport à l'arbre, toujours en lien avec ces images éventuellement qui te, qui te*  
83 *reviendraient ou des souvenirs, ou des... Au moment où tu as touché ce tronc, comme ça, est-ce que ça fait*  
84 *référence pour toi à une chose ou à une autre ?*  
85 La force. Ouais, la force (*ouais*). La force euh.... la noblesse aussi. Moi j'adore les arbres. La noblesse euh... la  
86 patience. Ca me fait penser à la patience et... (++) ouais, l'arbre c'est ... c'est vraiment un organisme vivant...  
87 complet, quoi. Je veux dire c'est... c'est fort, c'est rassurant, c'est... ça vit longtemps, autonome, euh... qui n'a  
88 pas besoin de coloniser autre chose si ce n'est un bout d'espace, peut-être ouais, se battre les uns avec les  
89 autres pour accéder à la lumière, mais... pour moi il ne pollue pas. Il est complètement intégré dans, dans  
90 l'environnement. Il est pas néfaste, au contraire hein, ouais, et il enrichit par cycles... successifs de feuilles  
91 qui tombent, il enrichit la terre, qui l'enrichit à son tour donc c'est comme si il avait un cycle de vie parfait  
92 (*mhmh*), l'arbre mais j'aurais pu prendre une plante, c'est, c'est pareil. En plus l'arbre, derrière, il a sa  
93 taille, il a sa force, il a sa stature, son âge donc euh...  
94 (+)  
95 *Super, encore quelque chose de particulier qui te vient autour de ce moment...*  
96 Non, écoute, non.

### 97 Le monde du sol

98 *En terme de sens, de sensation, est-ce qu'il y a des choses qui t'ont (+) frappées ou... qui étaient plus fortes*  
99 (+)  
100 Pas frappées parce que je ... je savais un petit peu à quoi m'attendre donc... Mais au niveau sensation,  
101 ouais, tu découvres des zones plus sèches, plus exposées en surface, qui craquent, avec une forme vers des  
102 zones plus humides, décomposées et sans forme. Les odeurs changent. En surface y a des odeurs de bois  
103 puis plus tu t'enfonces plus tu, tu sens des odeurs de, minérales, comme tu dis ouais, de terre. Donc au  
104 niveau texture, je dirais, au niveau sécheresse, de la sécheresse à l'humidité, puis ouais, les odeurs qui  
105 diffèrent. Après ça grouille de vie. C'est (+). Y a quand même des bêtes, des insectes de différentes sortes  
106 qui sont là et c'est une écologie en soi, quoi, c'est, c'est un milieu complexe.  
107 *Et puis est-ce que, le fait comme ça de... Alors voilà, c'est quelque chose que tu connais, que... Mais, est-ce que*  
108 *cela provoque, cela te procure des sensations, des ressentis particuliers, le fait comme ça de creuser le... de*  
109 *découvrir ces différentes couches, de creuser le sol comme ça ou ?*  
110 (+)  
111 *T'as l'impression que c'est plus un aspect analytique qui domine ou il y a aussi des sensations ?*  
112 Je dirais oui, c'est plus analytique. Les sensations de base, de texture, d'humidité mais c'est plus  
113 analytique, ouais. En même temps, quand tu y réfléchis, c'est ce qu'on est quoi. C'est à dire que ce sont les  
114 éléments du sol qui font nos éléments à nous. (*Et vice-versa*)  
115 Et vice-versa. Donc, c'est juste qu'on les agence ces éléments, de manière différente, on les structure de  
116 manière différente mais tout vient de là. Les les les éléments constitutifs, les molécules, ça ça se crée pas

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature Pythagore

117 spontanément, c'est c'est un cycle [XX] rien ne se perd, rien ne se crée (*rire*) tout se transforme. Donc c'est  
118 bien l'idée d'un cycle. D'un cycle inlassable, très lent, encore que. Et... et ce cycle, il a, il a une certaine  
119 harmonie. (+) et que si tu perturbes ce cycle, par la pollution, par l'impact de l'homme, de l'urbanisation  
120 ben y a toute la chaîne qui est en péril. Tout ce, ce qui a mis des millions d'années à s'établir, à établir  
121 une certaine forme d'harmonie et l'équilibre ben ouais, il est fragile.

122 *Qu'est-ce que... Qu'est-ce que tu en dis de cela, du fait que... Ben effectivement, on le perturbe alors, ici on est*  
123 *dans un milieu bien préservé-, relativement même bien préservé même si tous les endroits sont un peu pollués*  
124 *mais... Ca te fait quoi à toi, ça ?*

125 (+)

126 ça appelle à une prise de conscience, que c'est notre intérêt, mais pas intérêt dans le sens « j'y trouve un  
127 intérêt » c'est, c'est une prise de conscience universelle que l'homme fait partie intégrante de la nature et  
128 qu'il doit se comporter et évoluer en tant que tel. En tant que partie intégrante d'un tout et pas seulement  
129 parasiter l'environnement qui le porte, qui le nourrit. C'est essayer de trouver un, une symbiose, au sens  
130 biologique. C'est à dire un équilibre d'intérêt mutuel. Ca me fait penser à ça, ensuite ça me fait penser  
131 ensuite qu'on va, on va retourner à ça, inexorablement. On va, à un moment donné de notre vie, être en  
132 état de décomposition. Enfin de notre vie, après notre vie ; pour justement retourner au sol. (+) au sol ou  
133 à... Oui au sol, de toute façon (*d'une manière ou d'une autre*) parce que même si c'est l'eau, ça revient au sol  
134 d'une manière ou d'une autre.

135 *C'est des moustiques ?*

136 Non c'est des espèces de petites mouches (rires) elles se disent, elles sont en train de se dire « mais qu'est-  
137 ce qu'ils font ces deux-là ? » (rire) « on était tranquille » (rires) « on avait un long week-end pour nous et  
138 puis ils sont venus nous embêter avec leurs, leurs exercices ésotériques, là »

139 *Et justement, cette conscience de, du fait que d'une manière ou d'une autre, un jour ou l'autre on y retourne,*  
140 *ça provoque quoi chez toi ?*

141 C'est un peu effrayant, d'une certaine manière parce que... Personne n'a, personne de sensé n'a envie de  
142 (+) de perdre cette, cette, le sentiment de vie tel qu'on le connaît, parce qu'on en connaît pas d'autre (+)  
143 pour l'instant (rire). Et c'est un peu effrayant à dire « ben j'ai une forme, j'ai des émotions, des sensations,  
144 des plaisirs, de la tristesse, et puis qu'est-ce que je vais avoir après ça ? » Ca fait penser à ça. Donc c'est un  
145 peu effrayant (+) mais en même temps, tu te dis, alors je sais pas si c'est (+) si c'est par fainéantise ou par  
146 automatisme mais tu te dis, c'est l'évolution quoi. Cette forme de vie, elle est vouée à se recycler, d'une  
147 manière ou d'une autre et quelque part, tu peux te dire, on va nourrir une autre forme de vie (rire). C'est  
148 vrai (*mhmh*) mais c'est, ouais c'est assez effrayant parce que, moi je pense avoir peur de la mort mais bon,  
149 j'ai pas peur mais... je ne me lève pas tous les matins en ayant peur de la mort, c'est clair mais je pense que  
150 l'idée de disparaître est effrayante parce qu'on sait pas ce qu'il y a après. Malgré les textes qui pensent  
151 savoir mais je pense qu'on sait pas. Donc euh... pis chacun le vit de manière individuelle, ouais.

152 (+)

153 *Du coup, on va essayer de profiter du moment présent (rises).*

154 Je pense ouais, mais je pense qu'on n'en a pas conscience. En fait, on est tellement pris dans l'accélération  
155 quotidienne, dans cette société complètement débile. Et on oublie ces choses essentielles. On est rien en  
156 fait. On est rien et tout.

157 *Sacré dilemme*

158 Ouais, ouais, sacré dilemme. (+) Après il y a quelque chose qui est d'effrayant, qui est effrayant aussi (+)  
159 ouais, pas effrayant, c'est pas l'adjectif mais c'est le seul qui me vient pour l'instant. C'est l'idée de se  
160 retrouver face à soi-même c'est-à-dire seul. Parce que là quand on vit, on est... Ben t'es là... A la maison, j'ai  
161 la famille... J'ai les collègues au travail, j'ai des animaux. Et puis tu te dis, euh... quand c'est fini, qu'est-ce  
162 qu'il y a, quoi. Tu vois ? Ca c'est effrayant aussi parce que, on se définit, dans notre vie aujourd'hui, on ne  
163 se définit pas par l'équilibre à la nature, mais par nos relations avec les autres (+) je pense. Quand tu y  
164 réfléchis un peu. Quand on te demande de te présenter, tu dis pas « je suis un être de ce monde, (rire) en  
165 harmonie avec le sol... » hein ? Tu dis « j'ai tel âge, je suis marié, j'ai des enfants, je fais ça dans la vie,  
166 quoi » (+) Ou alors, tu peux le prendre de manière biologique « je suis un humanidée (rire) , relativement  
167 évolué , mammifère, (rises) ». Ouais, on peut, on peut le prendre dans, sur ce volet-là mais ça, ça va en  
168 choquer quelques-uns quand (rises) quand on se rencontre. (rises)

169 (+)

170 *Pendant qu'on faisait ce petit moment de découverte, là, pour revenir à des choses très terre-à-terre ou*  
171 *concrètes, tu... Dans ton corps, tu te sentais comment ? Physiquement ? Le fait comme ça d'être... Ben on était*  
172 *déjà agenouillés.*

173 Le geste euh... je suis sûr que c'est pas fait au hasard dans, dans ton, dans ta démarche, dans ta  
174 méthodologie. Le geste de s'agenouiller (+) c'est, chez l'homme en tout cas, (+) c'est un signe de... de  
175 soumission. Donc le premier sentiment, quand tu t'agenouilles c'est... Tu te mets à genou, tu te soumetts à

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Pythagore

176 quelque chose de supérieur. (+) Là, en l'occurrence, (+) c'est, ça m'a pas donné l'imp-, l'idée de  
177 soumission, ça m'a plutôt donné une idée d'appartenance. Tu appartiens à quelque chose de plus grand.  
178 Tu dois pas avoir honte de t'agenouiller. Y a pas de vérité absolue. (+) Tu vois, tu me demandes de  
179 m'agenouiller dans une église, je suis un ordre, établi. Devant la reine d'Angleterre, pareil, tu vois. Là, tu  
180 me dis de m'agenouiller dans la nature, y a le fait, au premier abord tu te dis « je m'agenouille donc je me  
181 soumets » mais après, tu te soumets pas. C'est pas cette idée de soumission. C'est une, cette idée de  
182 respect, c'est cette idée d'appartenance qui prend, qui prend le dessus, pour moi (*mhmh OK*). Je pense  
183 qu'on devrait s'agenouiller plus souvent, en fait, dans la nature. (++)). C'est rare les moments où on  
184 s'agenouille dans la vie, de manière... L'autre moment qui me fait penser à ça, y a deux moments. Y en a un  
185 qu'est plus intense que l'autre. C'est quand tu t'agenouilles... T'as du connaître ça pour tes enfants, quand  
186 ils sont... quand ils commencent à... gambader où là, tu te mets à genou. Donc là aussi, c'est, tu te mets à la  
187 portée. Mais tu te mets à genou quand même. Et là, tu ressens pas que tu te soumets. C'est juste que tu...  
188 C'est comme si tu appartenais à une chose plus grande que ton propre individu. Et puis l'autre, c'est quand  
189 je suis avec mes chiens aussi. Alors là, tu te mets à la portée, mais aussi tu crées, tu, en fait s'agenouiller,  
190 c'est plus créer un contact. Que... Créer la proximité plus que se soumettre. Mais voilà, dans la mentalité, tu  
191 t'agenouilles devant ton supérieur, devant ton roi, devant ton... Ca c'est, ce sont les hommes qui ont fait ça.  
192 Donc c'est un peu... ça atteint l'égo. Voilà c'est une question d'égo, le fait de s'agenouiller mais... Pas dans la  
193 nature. Parce qu'il y a pas d'égo. (+) Ou alors, y a une forme d'égo mais un ego plus global, c'est à dire,  
194 voilà, t'es t'es une composante de l'égo mais d'un ego plus grand (*mhmh, c'est beau ça*) Je sais pas si c'est  
195 beau, c'est ce qui me vient (rises) comme ça. (+). Ouais. Et ça peut se faire n'importe où. Tu le fais dans ton  
196 jardin, tu le fais dans la forêt, tu le fais... Il s'agit vraiment de, de, comme dirais-je, de prendre le temps de  
197 le faire quoi. Et t'as besoin de rien. Bon, quand tu creuses, faut voir ce qu'il y a dessous. Chez moi, c'est  
198 dangereux dans le jardin... (rire)

199 *Et puis le fait d'être en contact comme ça, avec cette matière organique, cette litière, le sol, est-ce que ça t'as...*  
200 *Bon là, en termes symboliques, tu as apporté déjà beaucoup de choses. Est-ce qu'en terme de souvenirs, de*  
201 *moments que tu as vécu, ça fait écho à quelque chose ?*

202 Oui, nous on est des cueilleurs de champignons dans la famille. Donc c'est vrai que quand on pousse des  
203 feuilles, ça me rappelle ces moments où on allait chercher des champignons dans la forêt. Y a le  
204 champignon que tu découvres. Tu sais, tu vois une bosse, tu vas, tu dis « ça y est, y en a un » et pis des fois,  
205 y en a pas. Ou des fois y a, t'en trouves un, pis en bougeant les feuilles autour, t'en trouves une ribambelle.  
206 Donc ça me fait penser à ça. Pis cette odeur de l'humus aussi. Pour moi la forêt, l'humus, c'est la cueillette,  
207 quoi. J'y allais avec mon père, avec ma mère

208 *Depuis jeune, en fait*

209 Depuis jeune, ouais, ouais, chez nous, ça a toujours été une tradition. Après, on attend l'automne avec  
210 impatience. Pis c'est le mystère, le champignon, tu sais jamais si il est là ou si il est pas là, quoi. C'est lui qui  
211 décide (rises). Des fois, tu marches des heures pis tu trouves rien, quoi. Ou tu vas pas spécialement pour  
212 ça, pis tu tombes dessus.

213 *Tu dirais que ça a un côté un peu ludique ? Cette recherche...*

214 Ouais, ludique, ludique, mystérieuse aussi. Parce que... ouais ça dépend vraiment de facteurs qui sont hors  
215 de portée, quoi. C'est impossible à prédire avec précision l'apparition du champignon, hein.

### 216 Le monde visuel

217 *Ca a été, cette petite ballade ?*

218 Ouais, c'était très bien

219 *Comment t'as perçu tes sens ? Ben déjà la vision avec ces différents niveaux de la forêt ?*

220 Ouais (+) ça m'a fait réfléchir en fait. Parce que quand tu regardes (+). Ca m'a fait réfléchir sur la notion  
221 d'ordre. C'est-à-dire... quand tu regardes tout ça, tu dis, y a pas de forme pré-établie en fait. C'est... C'est en  
222 fait différentes couches, y a différentes pentes, y a... T'as l'impression que c'est le fruit du hasard. Mais en  
223 même temps, tu te dis « qu'est-ce que le hasard » c'est-à-dire... Finalement si la pente elle est comme ça  
224 c'est parce qu'il y a eu un ravinement de l'eau, c'est parce que voilà, il y avait un arbre à tel endroit, l'eau  
225 elle a dû passer d'un autre côté ou... ou, ou là c'est plus clair parce que voilà un arbre a été abattu ou  
226 quelque chose, donc, ça, ça te... (+) c'est le résultat d'un, d'un processus d'évolution complexe, et j'ai  
227 l'impression, ordonné. Mais pas ordonné dans le sens, quand tu le regardes tu dis, ben c'est le, c'est le  
228 désordre quoi, c'est le fouilli, y a... (*où est l'ingénieur qui a fait ces plan ?*) ouais, ouais, ouais, voilà  
229 exactement donc ça te fait réfléchir à la notion d'ordre. Est-ce que l'ordre c'est... quelque chose qui doit  
230 suivre des règles pré-établies, comprises, pensées par l'homme et des formes carrées, parfaites et caetera  
231 ou est-ce que l'ordre ça peut tout à fait être euh, le résultat (+). En même temps, en même temps, c'est un  
232 ordre qui est, qui est, qui est, comment dirais-je, il est intemporel. C'est-à-dire que, il va évoluer c'est-à-  
233 dire que demain, si tu reviens, tu vas pas voir les choses de la même manière parce que voilà, la branche a

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature Pythagore

234 bougé, des trucs ont bougés. Et pourtant, ça suit toujours une..., c'est comme si il y avait une logique, un  
235 petit peu (+), une autre notion de la logique qui est l'ordre qui vient d'un, d'un, d'un phénomène plus  
236 complexe. Je ne sais pas si je suis clair (*mhmh, complètement, ouais*) et... donc oui, ça m'a l'air, ça m'a l'air  
237 d'être ordonné, harmonieux mais pas ordonné dans le sens que l'homme peut donner, euh voilà, la  
238 définition de l'ordre, c'est-à-dire des formes pré-établies,  
239 *Et puis qu'est-ce que ça te... Qu'est-ce que ça te procure en fait de voir les choses de cette manière-là ? En*  
240 *terme personnel de ressentis, d'émotions ? De considérer cet ordre (naturel ?) ce nouvel ordre ? Ouais, cet*  
241 *ordre naturel.*  
242 (+)  
243 Ben moi, ça me remet un petit peu les idées en place, dans le sens où... (+) dans notre quotidien, on a  
244 tendance à faire les choses en suivant justement des règles, avec une certaine définition de l'ordre. Voilà,  
245 on doit manger de telle heure à telle heure, on doit préparer une entrée, un plat, un dessert. On doit (+)  
246 faire des tâches xyz. Là c'est, quoi que tu fasses, l'ordre est déjà là, c'est un processus continu. C'est... c'est  
247 chaque élément qui contribue, dans la mesure de ses moyens et ça donne un ordre, harmonieux, donc,  
248 pour moi, t'as pas besoin de. Ça t'apaise, voilà le sentiment, ça m'apaise, ça me dit « t'as pas besoin d'être  
249 perfectionniste de la manière dont tu l'es au quotidien en suivant tes règles. Regarde là, la perfection elle  
250 est atteinte par une autre approche ». (+) La différence est que, là c'est le résultat de millions, voire de  
251 milliards d'êtres vivants. Alors que l'action que toi tu fais au quotidien ben c'est une action individuelle qui  
252 a un effet mais qui est une action individuelle, donc (+) pour atteindre cette, cette, cette harmonie tu as  
253 pas, j'ai, tu as aussi pas l'impression, tu as l'impression que c'est un idéal pas accessible. C'est à dire que  
254 (+) je suis pas sûr que si on veut reproduire ça euh... on y arriverait quoi. On n'y arriverait pas,  
255 certainement. C'est pas parfait, je veux dire, y a, y a un tronc d'arbre, là. C'est pas propre, y a une déjection  
256 d'un animal, tu vois. Mais, le fait de dire « c'est pas parfait, c'est pas propre » c'est, je projette ma notion  
257 de... l'ordre sur la nature. Ors là, le rapport de force est inversé. C'est à dire que c'est la nature qui projette  
258 sa propre notion de l'ordre sur toi. Donc c'est... Tu reçois en fait des, des messages. C'est comme ça que je  
259 le vois (+). En plus, c'est calme. Je veux dire, c'est reposant, c'est (+) un moment pour toi, t'as envie de  
260 t'arrêter euh..., toucher un arbre, tu le fais... Tu, tu, j'ai l'impression que je suis pas pris par le jugement, le  
261 regard de l'autre. Je suis... Un sentiment de liberté.  
262 (+)  
263 *Et quand tu as observé ces arbres, ces plantes, t'as été attentif aux différentes couleurs ou au clair-*  
264 *obscur ? Est-ce qu'il y a des choses qui... t'ont frappées ou... Enfin, frappées, c'est un terme un peu fort...*  
265 Le clair-obscur, ouais, parce qu'on est le matin, le soleil il change d'angle (+) donc tu regardes le même  
266 endroit à intervalle de 10 minutes, t'as pas le même portrait quoi. Tu es... Et puis les couleurs, ce qui est  
267 frappant c'est, quand tu regardes en l'air tu as ce vert quasiment fluorescent quoi. (+) Et puis en bas c'est  
268 plus sombre. Donc cette notion d'ombre et de lumière aussi, tu vois qui est assez (+). Après, bon (+) moi je  
269 dis que c'est juste une sensation grandiose quoi, c'est c'est très très grand. Et toi t'es tout petit (rire) (*du*  
270 *coup*) (rires). Ça ne veut pas dire insignifiant, petit, hein (*non*) (XXX) C'est pas une question de taille (*de*  
271 *taille*). Y a, y a des petits insectes partout, chacun y contribue hein, mais... (+)  
272 *Ben justement, physiquement, corporellement, du coup, durant cette activité tu dirais que tu t'es senti*  
273 *comment alors ?*  
274 Je me suis senti... (+). Je me suis senti bien, mais pour aller au delà du bien parce que ça veut tout dire et  
275 rien, je me suis senti respectueux de la nature et je me suis senti respecté, dans le sens où je suis accepté.  
276 Je suis pas un ravageur de la nature. (+)  
277 *Pis, c'est juste, par rapport à ce que tu disais avant, que tu t'es senti d'un côté petit et puis d'un autre, grand*  
278 *en fait. Petit par rapport aux arbres et puis grand par rapport aux insectes, même en taille*  
279 (+)  
280 Ouais (+) mais la taille elle est relative. Fin la taille physique, je dirais c'est, c'est relatif (+). Ce que ça me  
281 donne, c'est aussi la sensation d'être grand par, par l'appartenance. C'est un peu plus symbolique. Mais...  
282 (+) tout le monde est grand, en fait, quand tu prends les choses dans cet ordre-là. Tu vois ce que je veux  
283 dire ? C'est que, si la personne elle arrive à, à vraiment respecter et à découvrir ce sentiment  
284 d'appartenance, tu es forcément grand. Parce que la nature est grande d'ailleurs et comme tu fais partie de  
285 la nature, tu es grand.  
286 *De percevoir les choses de cette manière, ça te procure quoi comme sensation à toi ?*  
287 (+)  
288 *ce sentiment d'appartenance, de grandeur...*  
289 (+)  
290 *Est-ce que c'est quelque chose qui te...*  
291 Je dirais, c'est quelque chose qui diminue ta solitude, ça diminue le sentiment de solitude (+)  
292 *Donc, dans ce sens-là, c'est plutôt agréable ou apaisant ?*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Pythagore

293 C'est agréable et apaisant, ouais. Après ça, ça augmente aussi le sens de la responsabilité. C'est-à-dire que  
294 (+) tu as, tu as des droits effectivement, de te sentir bien, d'appartenir. Mais tu as des devoirs aussi, qui est  
295 de préserver je pense, la nature. Tu vois ? (+) ouais.

296 *Et ce sentiment de devoir (+), tu te sens comment avec ça ?*

297 Je dirais de plus en plus, de mieux en mieux parce que avant j'étais jeune et bête, je (*rire*). Maintenant, je  
298 suis vieux et bête (*rires*) mais... Non, c'est, je me sens bien parce que je me dis que ce sont des... si tu peux  
299 le vivre et si tu, tu peux forcément le... Tu peux le vivre et l'intégrer, tu peux peut-être le transmettre. Et la  
300 première chose à laquelle je pense, c'est mes enfants, quoi. Tu vois ? (*mhmh*) (+). Mais ils sont trop jeunes  
301 pour réceptionner ça dans le, dans la dimension que nous on le vit aujourd'hui parce que... voilà, il faut  
302 aussi qu'ils fassent leurs, qu'ils passent pas le chemin là où on est passé. Je suis pas sûr qu'ils soient  
303 réceptifs. Ils vont voir peut-être qu'une, qu'un côté du plaisir, c'est-à-dire le fait de se retrouver dans un  
304 environnement nouveau... découvrir, mais ils ne vont pas le vivre peut-être de la même manière que nous,  
305 c'est normal hein.

306 *Peut-être qu'on sème quand même des, des... graines...*

307 Alors ça, c'est important ouais. Ouais, vaut mieux semer celles-là, les graines que (*rire*) que... (+). Et puis,  
308 ce que j'aime dans la nature, c'est, c'est pas seulement à travers cette activité mais c'est tout, c'est... Y a pas  
309 de dogme en fait, y a pas de vérité révélée. C'est, chacun y voit ce qu'il veut y voir, quoi. Tu vois ? (*mhmh*)  
310 Et chacun y apporte quelque chose. (+)

311 *Et pendant ce moment de ballade, là, est-ce qu'il y a un moment ou un autre qui t'a particulièrement frappé ?*

312 *A un moment donné, tu as eu, comme ça... Ou pas. Quelque chose qui a attiré ton regard, ton attention...*

313 Ouais, un petit insecte sur un arbre. Je sais pas d'ailleurs si c'était un insecte ou autre chose mais ouais, j'ai  
314 pris la loupe, je l'ai regardé de près. Ça a attiré mon attention. Ou la structure... de, de, de mousses,  
315 différentes mousses sur les arbres, tu vois ? Quand on regarde avec la loupe, tu vois le végétal dans sa  
316 structure fine. Sinon je dirais, à part ça, y a pas de moment particulier.

317 *Et puis, à nouveau, est-ce que ça a fait écho chez toi à des souvenirs ou à des...*

318 Bon la ballade en forêt, comme je disais tout à l'heure, (*ouais*) ça me fait toujours penser (*voilà*) à la  
319 cueillette (*voilà*) ça c'est clair.

320 *Est-ce qu'il y a eu encore d'autres choses ? Par rapport à voilà, des contes, de quand tu étais petit ou un film  
321 que tu aimes bien ou, je ne sais pas si tu as le temps de lire, ces temps... Ou quoi que ce soit qui te reviendrait...*

322 J'ai pensé à une partie de mes recherches, parce que... de thèse. Bon là, ça va aider à m'identifier mais je  
323 pense que tu vas transcrire après (*ouais t'inquiète pas*) (*rire*). Non mais tu sais, moi j'ai travaillé sur les  
324 résines et ... (*celles que tu as sous les pieds, là ou bien ?*) ouais par exemple ouais (*rire*). Mais voilà, je les  
325 récoltais directement à partir des troncs de thym et de sapin et après, j'allais analyser ça par résonance  
326 magnétique. Donc euh... ça m'a rappelé ça. Ensuite, ça m'a rappelé aussi, ouais, au niveau des contes,  
327 quand je me retrouve dans une forêt, je pense toujours à Robin des bois, moi, je sais pas pourquoi, c'est un  
328 truc qui est (XXX) la forêt de Cherwood (*c'est ton côté rebelle*) (*rire*) ouais, probablement ouais. Voler aux  
329 riches pour donner aux pauvres, ouais ouais, c'est mon côté reb, ça doit être ça (*ton sens de la justice*).  
330 Ouais, ouais, ouais. Et après c'est ton, ta flûte là, ça me fait penser un petit peu à... (*rire*) j'ai l'impression  
331 d'être un... petit elfe ou un petit gnome là (*rire*) dans la... tu vois dans... (*rires*), tu sais ces films là où tu as...  
332 le Seigneur des Anneaux, là où tu vis dans une (*rire*), dans une maison en mousse, tu vois (*rire*), ouais  
333 ouais, dans la forêt, non ? (*rires*) Ou alors, tu as l'impression qu'il y a une licorne qui va sortir (*rires*)  
334 (*génial*) (*rires*). Bon, y a quand même des avions qui, qui... perturbent (de temps en temps) un peu le  
335 portrait (de temps en temps, ouais. C'est difficile d'avoir le silence total, ouais mais il n'existe pas le silence  
336 en fait, hein, parce que le bruit de la rivière il est permanent.

### 337 Le monde des sons

338 *Ouais, et puis alors, écouter la nature, c'est ?*

339 C'est difficile de... d'empêcher le (+) le cerveau de penser à des choses, hein ? (*mhhh ouais*) mais si tu te  
340 centres sur les bruits de la nature, ça te permet de t'évader et après ça revient dans la tête puis tu  
341 pousses, tu botes en touche et ça revient. C'est, c'est souvent comme ça mais alors.

342 *T'as eu l'impression que c'était plus facile quand tu avais les yeux ouverts ou les yeux fermés ? D'entendre les  
343 bruits de la nature ou... Enfin, il y a deux questions. D'écouter d'une part et puis d'autre part, ben de ne pas  
344 être envahi par les pensées.*

345 Les yeux fermés, je dirais (*les yeux fermés*) ouais. Les yeux fermés, ça te permet de... (+) Ca, ça dépend je  
346 dirais. Parce que, si tu fermes les yeux, tu as tendance à imaginer donc, imaginer, tu peux aussi imaginer  
347 euh... des euh... des choses, des personnes et caetera alors que si tu ouvres les yeux, tu peux rester  
348 concentré sur un arbre pis tu regardes l'arbre. Donc tu as moins d'espace pour l'imagination. Tu peux  
349 imaginer autour de l'arbre et après tu peux brancher la, le son quoi, la musique. Donc ça dépend un peu  
350 des moments, je dirais, c'est quand même mieux d'être les yeux fermés. Tu peux écouter plus au loin. Mais

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Pythagore

351 tu dérives plus vers l'analytique, à un moment donné. Sauf si tu plonges vraiment dans un état de  
352 relaxation profonde. En ouvrant les yeux, tu, tu restes dans l'analytique mais c'est un analytique, je dirais,  
353 momentané quoi, instantané donc tu tergiverses pas. Tu regardes l'arbre et puis, tu imagines les choses  
354 autour de l'arbre, les oiseaux... (*comme un support, en fait hein, finalement, l'arbre*) ouais, c'est le support  
355 ouais, ou un rocher enfin (*ouais ouais*). Mais si le but est de fuir la pensée du quotidien, je dirais qu'il faut  
356 alterner les deux probablement, tu vois, pour moi.  
357 *Et puis là, tu as fait... En fait quand tu avais le choix, t'as laissé les yeux ouverts ou tu les as fermés ?*  
358 Je les ai gardé ouvert, ouais. Je les avais ouverts  
359 Ok, donc c'était plus confortable...  
360 C'était plus facile pour moi de, de fuir un petit peu ces pensées omniprésentes du quotidien (mhmh)  
361 *Et puis, ces sons de la nature là, qu'est-ce qu'ils... Qu'est-ce que tu as entendu ? Est-ce que c'était précis ? Avec*  
362 *différentes intensités ?*  
363 Y avait différentes intensités, c'était précis. C'était perturbé par les avions, bon ça c'est normal. Sinon, j'ai  
364 entendu par exemple un troupeau de vaches qui est probablement relativement loin, sur un plateau là-  
365 haut, les cloches, hein, des vaches. Ensuite, différents oiseaux... le bruit de la rivière (+). Qu'est-ce que j'ai  
366 pu entendre d'autre ? (xxx) Surtout les oiseaux, c'est surtout le chant des oiseaux, sur fond de, sur fond  
367 d'eau en fait, de rivière, quoi.  
368 *Et c'est agréable comme ...*  
369 C'est agréable, très agréable. Très agréable, ça donne un sentiment de, de sérénité ouais (++) ouais (++)  
370 *Et puis, à nouveau physiquement, en terme de corporalité, tu t'es senti comment pendant cette activité ? Petit,*  
371 *grand, équilibré, ...*  
372 (+)  
373 Je me suis senti bien parce que je me suis un petit peu oublié ici. C'est-à-dire que, ben voilà tu  
374 t'abandonnes à ces sons et (+) tu es bien mais sans forcément être centré sur toi. Tu vois ? (mhmh) Tu  
375 t'abandonnes vraiment.  
376 *Et puis, tu te sens comment par rapport à ces oiseaux ? Ces chants d'oiseaux justement ? En terme de posture,*  
377 *de position, de relation, de...*  
378 (rire) ah ils doivent se demander ce que je fais là, dans cette posture, ça c'est clair (rire) mais tu verras le  
379 texte, par rapport aux oiseaux. Moi j'ai toujours eu une relation un peu particulière avec les oiseaux, hein  
380 (OK). Et moi j'ai l'impression que les oiseaux sont mes amis en fait, ouais. (+) et que je suis leur ami, même  
381 si il m'est arrivé, petit, d'aller à la chasse (*ah ben, en Corse, je veux dire*) voilà (*c'est culturel*) mais la chasse,  
382 voilà, les petits oiseaux quoi. Des trucs débiles quand tu (xxx) ton premier pistolet à plomb, tu vois. T'as  
383 envie de sa, de ressentir ce que c'est de tirer sur un oiseau, tu vois. Ce qui est complètement con, que je  
384 referai plus jamais mais euh... Mais, après ça, avec les oiseaux, moi j'ai toujours eu un rapport particulier  
385 parce que il m'est arrivé de sauver des oiseaux à plusieurs reprises et de... Fin je pense les avoir sauvés,  
386 hein. Ils n'avaient aucune chance de toute façon. Et il m'est arrivé aussi de (+) de caresser des oiseaux  
387 sauvages avant qu'ils ne s'envolent. C'est c'est (*ah ouais !*) quand même assez particulier (*ah ouais !*) tu  
388 vois (*oui, ah oui, quand même oui*) (rire). Ils me sentent (l'ami des oiseaux) ouais ouais, y a quelque chose.  
389 C'est (+) je sais pas d'où ça vient mais c'est là. Ça s'est pas produit qu'une fois, ça s'est produit avec (+). Ça  
390 s'est même produit en Suisse, en fait, y a pas si longtemps, il y a une année ou deux, quand j'étais en  
391 ballade, du côté de Bulle, il y avait un oisillon en fait, qui était tombé du nid ou qui avait essayé de prendre  
392 son envol et qui s'est retrouvé sur un tronc. Et on sentait bien, j'ai bien compris que il avait peur de  
393 reprendre son envol et puis voilà, après c'est fini. C'est la nature, il serait bouffé par un renard, un chat  
394 ou... Donc je l'ai récupéré dans ma main, j'ai tendu la main, il est venu dans ma main. Et puis je l'ai gardé  
395 quelques instants dans une boîte et puis, après il a repris des forces et puis il s'en est allé quoi. Mais ça  
396 m'est arrivé de sauver des hirondelles et puis, les experts savent que c'est difficile à sauver, une  
397 hirondelle. Quand l'hirondelle est blessée... (+) elle avait une aile cassée, celle-ci. C'est très difficile à la,  
398 à la sauver quoi. Je l'avais nourrie avec des larves d'abeilles (*rire*) que j'achetais dans un magasin de pêche.  
399 C'est riche en sucre. Elle a... (rire) pis je l'avais remise en pied pis j'ai sauvé un faucon aussi (*ah ouais*) Un  
400 faucon crécerelle (rire) ouais (*ah là, c'est déjà du gros calibre*) ça c'est du gros calibre (*ouais*). Tu verras,  
401 c'est exactement le texte. Au pied d'une tour, en Corse et euh... Une tour génoise. Il était tombé du nid pis  
402 voilà, là c'est, c'est raide quoi. Son, son envol, si tu arrives pas sur un point plus haut pis que t'es au sol, tu...  
403 le faucon a pas la possibilité de se relever. Je l'avais ramené à la, je l'avais choppé dans un chiffon, ramené  
404 dans la caravane, nourrit au steak (rises). Il avait détruit la caravane. Une force. Il avait pris des forces et  
405 puis j'avais appris son sifflet, son cri en fait. J'avais répliqué et puis... Jusqu'au jour où je l'ai lâché. Il est  
406 parti et puis pendant quelques jours, il revenait, systématiquement (*ah ouais !*) je lui donnais sa viande et  
407 puis il repartait (*ah ouais*). Je le sifflais. Une fois il n'est plus revenu (un jour où il est, il a pris  
408 définitivement son envol) j'ai appelé la protection des animaux et « oh on va pas se déplacer » tu sais en  
409 Corse « on va se dépl, c'est un aigle pêcheur ? ». J'ai dit « non, je pense pas, c'est un faucon crécerelle »

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature Pythagore

410 « comment il est ? Détaillez-le moi » et je l'ai détaillé « ouais ouais c'est juste un faucon crécerelle, on va  
411 pas se déplacer pour ça ». J'ai pas laissé le faucon, il était magnifique et puis une force dans les griffes, dans  
412 le bec ! Et je l'avais gardé et je l'ai, je pense que je l'ai sauvé, je ne sais pas si il a fait long feu mais en tout  
413 cas, il est reparti quoi. Non, les oiseaux c'est assez particulier (+). Ou le rouge-gorge, devant mon  
414 laboratoire, qui s'était posé directement (rire), je sors un soir du labo pis je, je sais pas si il s'était tapé la  
415 tête contre le, contre la porte ou quoi. Je pense pas quand même. Et il était là, un rouge-gorge juste à trois  
416 mètres devant (+). Je me suis accroupi, je l'ai caressé, caressé la tête, je l'ai observé (*c'est génial*). Ah ouais,  
417 non les oiseaux c'est particulier ouais.

418 *Donc quand tu les entends chanter comme ça, ça te...*

419 J'ai pas le même rapport avec les humains ! (rires) Quand je les entends chanter, il me disent rien mais... tu  
420 sens qu'ils sont là, qu'ils sont... qu'ils communiquent, quoi. Tu en as toujours un qui la ramène quoi (rire),  
421 j'aime bien (*t'aime bien*)

422 Et puis le bruit de l'eau, là, en arrière fond ? C'est agréable aussi ou c'est plutôt...

423 C'est agréable mais c'est monotone (*ouais*). C'est à dire que c'est... surtout à distance, si on se rapproche ce  
424 sera différent mais, c'est toujours... (+). Au bout d'un moment ça fait penser un petit peu à, à des parasites,  
425 tu vois ? (*mhmh mhmh*) des sons parasites, quoi, quand tu cherches une station de radio (rires). Même si  
426 c'est différent, c'est clair. Mais c'est toujours monotone.

427 C'est moins agréable...

428 Ça surprend pas quoi, tu sais (*ouais*) que c'est là, tu n'y fais plus attention, ça a le même son. Tu reviens 5  
429 minutes après, c'est à peu près le même son.

### 430 Etape symbolique

431 *Est-ce que tu pourrais me raconter un peu comment tu t'y es pris pour cette installation ? Dans le sens,*  
432 *comment t'as choisi l'endroit, les matériaux ? Qu'est-ce qui a fait que t'es installé là ?*

433 Alors, j'ai été inspiré pour cette création par rapport à celle qui est un peu au dessus, là (C'EST UN CAIRN  
434 DEJA LA MAIS NON REALISE PAR UN PARTICIPANT) (*ouais*) et j'ai choisi cet endroit parce que il  
435 surplombe une petite cascade avec une plage (*ouais*) et j'ai voulu prendre une photo de ça. Les matériaux,  
436 je les ai choisis de manière à, j'avais envie de faire un truc avec la pierre. Je trouve que ça, la pierre et l'eau  
437 ça, ça contraste. Et puis, de fil en aiguille, je suis arrivé à ça, j'ai supprimé des pierres, j'en ai rajouté  
438 d'autres. J'ai mis un, une pierre que j'ai trouvée bien ronde en dessus, au sommet (*ouais*) (rire). On dirait  
439 vraiment une boule quoi (*mhmh, elle est très belle*) et bizarrement, il y a 7 pierres. Je suis arrivé à 7 (rire).  
440 7 c'est mon chiffre, hein. Il me suit partout dans la vie (*d'accord...*) (rire) (c'est aussi un chiffre biblique,  
441 non ?) je ne sais pas (*hautement symbolique, ah oui. 6 jours pour créer la terre et le 7<sup>ème</sup> jour, Dieu se*  
442 *reposa*) ben ça doit être pour ça alors (rire) comme je suis Corse (rire), le 7<sup>ème</sup> jour, il est sacré (rires).  
443 Ouais ouais, je suis né le 7 en plus donc euh... le 7 me suit toute ma vie. On s'est marié le 7 octobre, le 7  
444 octobre, c'est la saint Serge. Ouais le 7 c'est... (d'accord, ah ouais c'est vraiment ton chiffre) ouais.

445 Pis là, tu dis c'est un peu par hasard...

446 Ouais, je me suis laissé aller... J'ai pris ce que j'ai trouvé et j'ai fait ça. Je trouve, je trouve que l'endroit est  
447 magnifique avec euh... je trouve que d'ici, la rivière elle a un autre bruit. Même si il est plus fort, il est  
448 moins monotone, je trouve. Et ouais.

449 *Et puis, qu'est-ce que, qu'est-ce que cette... Je dis installation mais je ne sais pas pourquoi, ça te va comme*  
450 *terme ? (Ouais, création) cette création, ouais, tout à fait, évoque de ton lien à la nature ?*

451 (+)

452 Ben la nature elle m'a offert le matériel, les matériaux, pis je les ai juste assemblés suivant mon  
453 imagination. Sans les modifier, sans les casser, sans, sans rien quoi.

454 *Est-ce que ça rejoindrait un petit peu, ce qu'on a évoqué toute à l'heure, avec le fait que, voilà finalement la*  
455 *nature, elle a son propre ordre, elle est entière, et puis finalement tu as simplement ré-arrangé quelques*  
456 *éléments qui étaient déjà là, mais sans plus ?*

457 Exactement. C'est juste ré-assembler, ré-arranger quelque chose qui était déjà... qui était déjà là, déjà  
458 disponible (*avec ton imaginaire*) voilà (*ouais*)

459 *Et puis qu'est-ce que ça évoque, cette forme, comme celle qui est là-bas aussi (L'AUTRE CAIRN) ?*

460 Ben déjà c'est l'élévation (*ouais*) (+) C'est du plus large au plus petit, je dirais aussi parce que, pour des  
461 raisons d'apesanteur, hein (*ouais*) et d'équilibre. Ce que j'ai bien aimé c'est aussi, prendre des pierres  
462 difformes, relativement plates et finir avec une pierre ronde. Donc le contraste des formes (+). Alors pour  
463 moi, c'est... un assemblage du bas vers le haut (*elle est belle la pierre que t'as choisies aussi comme...*) le  
464 socle (*comme socle*) ouais (*j'avais pas été attentive*) ouais, je suis allé, je suis allé vers le rose aussi pour  
465 (xxx) le bleu, ça se détache un peu plus et j'ai pris l'endroit parce que voilà, tu vois quand tu prends une  
466 photo d'ici, c'est vraiment joli, c'est vraiment chouette (+).

467 *Du coup, de faire cette activité, c'était comment ? C'était agréable, c'était...*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature Pythagore

468 Très agréable. C'était vraiment sans stress aucun. C'était... on sait pas ce qu'on va faire, on sait pas ce que  
469 ça va donner. Demain c'est probablement pas là parce que voilà, un oiseau ou quelqu'un va pousser. C'est,  
470 c'est pas grave, c'est un moment. Un moment. Un moment à part. Sans objectif particulier. Oui, l'objectif de  
471 laisser une trace mais (+) sans vouloir cette trace indélébile. Ça repartira là où c'est venu, de là où c'est  
472 venu.

473 *Et puis ça, qu'est ce que ça évoque par rapport à, enfin est-ce que ça évoque quelque chose par rapport*  
474 *justement à ton lien à la nature ?*

475 La temporalité. C'est-à-dire (+) ça..., avec sa, avec son temps, ça finira (+) aussi dans le sol, ça fait partie du  
476 cycle. Donc le lien avec la nature, c'est... c'est, ah c'est un petit peu comme jouer avec la nature (+) mais de  
477 manière respectueuse. (+)

478 *Par rapport à cette activité, si tu devais comme ça, sortir trois émotions, comme ça.*  
479 (+)

480 La sérénité (+), la plénitude peut-être, dans le sens d'être là, avec la nature. (+++) une forme de joie aussi,  
481 une forme de joie (+) c'est... (++). Y a de la mélancolie mais en même temps, c'est pas du tout de la  
482 tristesse. C'est l'opposé de la tristesse. La mélancolie parce que (+) il faut, il faut laisser partir le moment,  
483 tu vois. Mais la, mais euh... la joie parce que t'as... t'as vécu quelque chose, la sensation d'avoir fait quelque  
484 chose. Ouais c'est un moment de joie, de calme, de sérénité (+) voilà. Quelque chose qui n'était pas prévu  
485 (*mhmh*). Puis, cette découverte ! (UN FOSSILE) (ouaihh) (rire) (*tu me laisseras la prendre en photo après ?*)  
486 ouais ouais (rire). Ouais parce qu'il est..., je réalise qu'il est vachement bien euh... bon y a un petit morceau  
487 qui manque là mais il est relativement bien... (*conservé, bien... marqué dans la pierre*) ouais (*ouais, il est très*  
488 *beau*) (+)

489 *Et puis, est-ce que, pendant que t'as réalisé cette création, ou maintenant en discutant là autour où t'as*  
490 *trouvé ce magnifique fossile, est-ce qu'il y a des... Est-ce que ça fait écho à des souvenirs, ou à d'autres*  
491 *moments, à des images qui te reviendraient ou...*

492 Oui alors euh... c'était en Corse où j'avais trouvé (+) cette-fois-ci un coquille marin au sommet d'une  
493 montagne (+). Ouais. Un escargot de mer, un gros escargot de mer au sommet d'une montagne et c'était  
494 assez incroyable parce que, en règle générale, euh... ça fossilise ou ça disparaît mais là y avait encore les  
495 débris de carcasse (*sérieux*) ouais, ouais je l'ai gardé encore (*ouah...*) il est à la maison, encore. Donc ça me  
496 rappelle un peu ça, puis ça me rappelle aussi que... (+) y avait de la vie avant, hein. Et euh... y a un moment,  
497 hein (rire).

498 Le paysage était pas tout... (*y a un moment*) à fait le même qu'aujourd'hui

499 C'est pas le même, cette pierre elle était peut-être, elle était certainement sous l'eau (+) y avait pas d'arbre  
500 (*c'était la mer*) ouais, sous la mer elle était (+) ouais ça fait penser aussi au fait que voilà, y a du sel, des  
501 mines de sel en Suisse, le sel il vient de... il vient de quelque part quoi. (+). Ca c'est inimaginable hein de  
502 penser que la Suisse était sous l'eau quoi (*ouais*). Quand t'y penses c'est... (*c'est inimaginable*) ouais (j'aime  
503 bien ce terme, je trouve que c'est ça. In-i-ma-gi-na-ble) Parce que là, on est quand même à, à combien ?  
504 900 mètres peut-être ? (*Ouais, je pense, ben ouais, ouais*) Et ouais, donc euh... c'est assez incroyable (*ouais*)  
505 (+) Non, c'est chouette !

506 *Autre chose encore qui te vient ?*  
507 Non

508 *Ok, ben merci beaucoup Pythagore !*  
509 De rien, merci à toi

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

Sam

- 1 **Balade à l'aveugle**
- 2 *Comment tu as perçu tes sens dans cet exercice. Quels sens te semble avoir été le plus en alerte, plus*
- 3 *éveillé ?*
- 4 Au début c'était le toucher bien sûr, surtout par les pieds, j'ai pas vraiment l'habitude de marcher pieds
- 5 nus dehors, alors euh, bein voilà, c'est assez intéressant parc'que quand donc, quand j'ai eu les yeux
- 6 pour voir, ça me faisait plus mal aux pieds de marcher pieds nus sur les cailloux que quand je ne voyais
- 7 pas où je marchais. Et puis euh... mais vers la fin euh... j'étais plus attentif euh... bein il y a eu un
- 8 moment où il y a eu des bruits aussi, où j'ai pu me repérer par exemple, j's'av-, j'étais plus perdu,
- 9 j'savais que la rivière était de ce côté, parce que j'l'entendais, alors qu'au début heu... j'faisais pas
- 10 attention à ça. Et puis... bon bein, il y a eu l'odeur au moment où tu m'as fait sentir l'herbe où la terre,
- 11 j'savais pas ce que c'était mais (+++)
- 12 *Et puis au niveau des mains ?*
- 13 Ca revient au toucher mais, ben ouais j'ai pu découvrir un peu, les, les textures, je ne m'attendais pas à-
- 14 ..., les feuilles j'ai pu faire attention qu'y avait deux textures différentes, que... que... des choses que je
- 15 n'aurais pas pu voir avec les yeux. Par exemple ce caillou là, un des deux cailloux, j'crois, j'ai pu voir
- 16 que dessous il y avait un creux alors qu'à l'œil nu on le voit pas (+) des choses comme ça.
- 17 *Par rapport aux textures tu dis qu'en touchant les feuilles, c'est la texture qui était la plus flagrante pour*
- 18 *toi, tu arrives à décrire les type de textures justement*
- 19 Ben y a, y a des feuilles avec des duvets d'un côté plus que l'autre, y avait des feuilles qui étaient
- 20 râpeuses d'un côté puis douces de l'autre y avait du- on pouvait voir la forme, c'était long c'était grand,
- 21 petit (+++) ouais c'est tout ce que je peux dire là dessus.
- 22 *A un moment donné tu disais ah ouais! ça c'est ceci, ça c'est cela un peu comme si tu étais dans une*
- 23 *devinette*
- 24 Ouais, c'était un côté, bien sûr on ne voit pas ce que c'est alors... quand on arrive à comprendre c'que
- 25 c'est, on se met l'image de ce que c'était (*donc il y a des images qui sont venues*) Par exemple l'arbre
- 26 ouais, quand j'ai touché le tronc, je v'eux dire ben voilà ouais, et ben voilà, c'est brun déjà, ça
- 27 c'est avec la mousse, là j'me suis dit là il y a du vert aussi ouais
- 28 *Et puis ton corps comment est ce que tu l'as perçu dans cet exercice*
- 29 Et ben heu, déjà au niveau équilibre, j'pense qu'c'était par là, c'était un peu euh... spécial j'avais moins
- 30 d'équilibre j'pense après euh, ben le fait de changer de position aussi euh... du coup avec l'équilibre
- 31 c'était un peu plus difficile et... si non, j'y pensais pas vraiment à mon corps parce que j'étais concentré
- 32 sur mes pieds. Découvrir là où je marchais, découvrir c'qu'y avait sous mes pieds si c'était mouillé ou
- 33 sec, des grandes feuilles, des petites feuilles, de l'herbe des racines, donc j'étais très concentré là
- 34 dessus je crois
- 35 *Au niveau du toucher tu as le sentiment que c'est les pieds ou les mains ou à équivalence égale qui ont été*
- 36 *le plus sollicités*
- 37 les pieds, les pieds ouais. D'ailleurs j'trouve qu'on a pas beaucoup idée du toucher au niveau des pieds,
- 38 quand on imagine le sens du toucher c'est toujours les doigts les mains mais ouais là, c'est flagrant les
- 39 pieds. C'est là où je voyais sur quoi je marchais où j'étais géographiquement. Je pouvais le dire parce
- 40 que j'avais vu un peu comment c'était avant grâce à mes pieds
- 41 *Est ce qu'il y a des émotions particulières qui t'on parcouru durant ces exercices ?*
- 42 Euh... le dégoût peut-être à des moments suivant où je marchais, c'était humide, c'était froid (+) euh...la
- 43 surprise quand j'ai, quand j'ai (++) touché l'eau, mais après il y avait pas de joie particulière ou de, de
- 44 colère ou ce genre de chose, c'était ouais je pense le dégoût et surtout de la surprise, à chaque pas c'est
- 45 une surprise, à chaque pas « Tiens là, on a changé d'environnement déjà ? » (*donc c'est surtout les pas*
- 46 *qui on été très importants pour toi dans cette démarche*) Oui (*autre chose dans les émotions*) Non, euh...
- 47 non non, j' suis pas-(+++) (*à un moment donné tu as dit « ça doit pas être drôle d'être aveugle »*) Ouais,
- 48 ben ça ouais parce que je réfléchissais à vivre comme ça tout le temps et (++) c'est (++) euh... c'est vrai
- 49 que la vue ça aide quand même pas mal mais comme j'ai vu-, ça a duré 5 minutes je pense et ben (+) à
- 50 la fin il y avait quand même d'autres sens qui prenaient un peu le dessus, puis du coup euh j'pense
- 51 qu'ils arrivent à vivre en étant bien mais moi j'aimerais- ouais comme ça, ça doit pas être drôle parce
- 52 qu' y a quand même quelque chose en moins (*tu fais référence aux autres sens qui ont pris le dessus*)
- 53 L'ouïe surtout. Bon ben, j'étais pas complètement aveugle alors j'avais, il y avait les différences de
- 54 lumière que je pouvais percevoir aussi. Je pouvais voir qu'on était plutôt à l'ombre là, ou quand on est
- 55 arrivé ici c'était plus éclairé. Ça j'arrivais à le percevoir (*Et si tu devais traduire en terme d'émotions*
- 56 *cette réflexion qui t'es venue « ça doit pas être drôle d'être aveugle » tu mettrais quelle émotion, tu la*
- 57 *nommerais comment*) Ben, c'est (++) c'est (+++) de la tristesse plutôt parce que ça doit être triste de ne
- 58 pas pouvoir voir

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

Sam

- 59 *Est ce qu'il y a eu un moment un peu plus fort qu'un autre émotionnellement plus intense*  
60 Les pieds dans l'eau parce que, alors déjà c'était agréable parce que j'avais l'impression d'avoir les  
61 pieds sales et puis euh il y a beaucoup de...de... c'était surprenant parce que c'était froid plutôt et tout  
62 mais c'était pas non plus une énorme surprise parc' que j'avais un peu remarqué qu'on était sur la  
63 plage. J'me suis douté que t'allais essayer d'me faire toucher de l'eau d'une façon ou d'une autre. Donc  
64 euh, c'était le moment qui était plutôt surprenant le, le fait d'être les pieds dans l'eau (++)ouais c'était  
65 agréable, c'était le moment le plus agréable le contact avec l'eau  
66 *Tu as parlé des images qui te sont venues lorsque tu touchais. Est ce qu'il y a d'autres images, d'autres*  
67 *aspects, autour du corps, d'autres événements dans ta vie. Est-ce que ça fait écho à des situations dans ta*  
68 *vie à d'autres références (++) j'sais pas culturelles, scientifiques, des films, des rêves (+)*  
69 Hum hum, bon l'odeur quand j'ai senti la terre... bein ça m'a évoqué c' que je connaissais mais un peu le  
70 printemps comme ça, le- c'est toujours un moment agréable le printemps pour moi, c'est mon  
71 anniversaire, c'est- j'ai des souvenirs comme ça d'enfance aussi. Euh le fait de pas voir grand chose euh  
72 (++) sur le moment ça m'a pas fait penser, maintenant je pourrais penser à plein de choses mais sur le  
73 moment non (*ça ne fait rien tu peux dire ce qui vient après coup aussi*) Ben y a, y a des souvenirs euh de  
74 l'armée où je faisais des choses dans le noir beaucoup euh par exemple il y a une nuit où on a marché  
75 euh on devait marcher quelques kilomètres complètement dans la nuit noire et puis il y avait cette  
76 sensation de ne pas savoir où on mettait les pas aussi. A un moment on s'est retrouvé dans de la boue  
77 jusque là mais on avait pas vu qu'on était- ça c'est-, ça me rappelle un peu ça (+)  
78 *Cette sensation elle était comment si tu devais la décrire*  
79 C'était troublant, et c'était un peu de l'anxiété parce qu'on savait pas jusqu'ou, fin où on s'était mis puis  
80 qu'est ce qu'on (+) ouais c'était plutôt négatif comme émotion. On savait pas où on allait, on pensait  
81 pas qu'on était sur le bon chemin mais voilà, le problème c'est qu'on voyait pas où on marchait. Et là  
82 c'était un peu la même chose, je ne voyais pas où je marchais (++) sauf que là au moins je sentais où je  
83 marchais alors qu' avec les bottes et tout, impossible de sentir où on marche avant d'être euh jusque là  
84 dedans (*et ça, ça change la donne*) Ouais, ça rend plus agréable, c'est moins la surprise, c'est- (++) puis  
85 en plus le changement il est moins, moins rapide parce qu'on sent qu'il y a plus de cailloux, y a moins  
86 de cailloux, il va y avoir de l'herbe après. Tant dis que... dans cette expérience là, on ne voit rien du tout  
87 et puis on se retrouve directement un pied dans la boue jusqu'au genoux (++) Ouais j'ai pas d'autres  
88 souvenirs comme ça, c'est beaucoup des moments agréables de parce qu'on ressent le printemps puis  
89 c'est surtout des souvenirs par rapport à ça  
90 *Tout à l'heure tu as dit que l'audition était plus en éveil qu'est ce que tu as... qu'est ce qui est venu en*  
91 *termes de sons*  
92 Il y a la rivière que j'ai beaucoup entendu, je l'entendais d'ailleurs plus fort que maintenant. Puis les  
93 oiseaux, puis même le bruit du vent sur les feuilles à un moment quand on était sous les arbres. C'était  
94 les trois gros bruits que j'ai ressentis.  
95 *Par rapport à des références, des choses qui peuvent te revenir encore comme ça est ce qu'il y en a*  
96 *d'autres*  
97 Euh...quand j'ai touché l'arbre, d'ailleurs j'ai dit « ça c'est le nord » parc'que j'ai senti la mousse puis du  
98 coup, ça c'est des choses de, de l'enfance quand je me promenais avec mon papa ou avec euh mon  
99 grand-père qui m'apprenaient ce genre de choses(+++) euh (+++) la souche, quand tu m'as fait toucher  
100 la souche, en fait je l'avais remarquée en venant là, c'est un des objets que j'avais remarqué du coup je  
101 me suis, ben orienté déjà puis...et puis j'ai pu la visualiser complètement quoi parce que c'est un objet  
102 qui, en arrivant je l'ai vu puis je l'ai regardé puis j'avais déjà bien mesuré.
- 103 **Le monde du sol**  
104 *Là au niveau des sens justement tu as l'impression que lesquels, sont sollicités*  
105 La vue beaucoup et puis le toucher mais je suis pas assez habitué à toucher du coup je me concentre  
106 plus sur la vue et je me sers du mouvement de mes mains pour dégager ma vue, pour... découvrir ce  
107 qu'il y a en dessous. Pour m'offrir de nouveaux angles de vue, c'est beaucoup plus la vue que j'utilise  
108 *Et au niveau des autres sens*  
109 Alors il y a l'odeur de la terre qui n'est pas désagréable quoi c'est- (+) Il y a le bruit mais je suis sûr que  
110 si l'on pouvait avoir une télécommande et qu'on pouvait couper les oiseaux, la rivière et tout, on  
111 pourrait entendre un (++) un bruit du sol mais parce que ça bouge, il y a quelque chose qui bouge, je  
112 suis sûr que ça fait du bruit mais j'arrive pas à le discerner (+++)  
113 *Tu penses que c'est, que le mouvement qu'il y a à l'intérieur fait du bruit*  
114 Ouai, j' pense, donc il, il est noyé dans le reste  
115 *Au niveau corporel est ce que tu as des sensations* Ben (++) non pas particulièrement (++)  
116 *Par rapport à notre position*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

Sam

117 C'est une position de recherche (*hum, hum*). Non heu, je ne resterais pas comme ça toute la journée,  
118 mais rien de particulier, je sens mes tibias surtout qui touchent (*Tu te sens sur le plan corporel à ta*  
119 *place*) pas trop à ma place parce que, j' pense que, que dans ma vie et tout, ma place elle est plutôt euh,  
120 euh là où je travaille, là où je vis, donc non je ne me sens pas à ma place mais je me sens euh... étranger  
121 parce que regarde on a tout cassé (montre les trous dans la litière) (*on a tout cassé*) je me sens très  
122 humain du coup (*c'est à dire*) ben on a fait deux trous, on a modifié cette nature qui était là, qui a mis  
123 euh une année, deux ans à faire cette couche là, et puis nous on l'a « pffuit », on a fait deux trous, on a  
124 tout dérangé et du coup dans ce sens là je me sens très humain ouais  
125 *Il y a quel sentiment qui te, te parcourt, quelle émotion en disant ça*  
126 Ben ça s'appelle la tristesse (me regarde droit dans les yeux) (*hum hum*) parce que... C'est quelque  
127 chose qui met tellement de temps à se faire et puis nous là, en cinq minutes on a tout cassé (petit rire)  
128 sur un petit endroit (*hum hum,*) et en plus sans avoir voulu construire quelque chose hein, juste en  
129 observant (+++)  
130 (*+++*) *Ce que je te propose c'est de prendre cet engin* (la loupe) *et voir si euh... la vision ici était*  
131 *importante pour toi... (+++)* (+++) On voit des petites particules (+++) qui rendent encore plus petit  
132 quoi, cet enchevêtrement du système quoi, à chaque fois ben nous on est dans un grand système,  
133 posés là, on vient dans cette nature qui est elle-même un système et puis elle est décomposée en- (+++)  
134 parce que je lis la théorie des systèmes c'est pour ça (+) en plein de, en plein de petit systèmes et puis  
135 là on voit que sans la loupe on s'arrête aux racines mais si on regarde, si on regarde avec la loupe il y a  
136 encore de plus petites racines (+++) c'est comme ça, c'est enchevêtré (+++)  
137 (*+++*) *Tu parlais de la référence que tu es en train d'étudier, de lire, à laquelle tu t'intéresses en ce*  
138 *moment la systémique hein c'est ça ?* (Ouais, ouais) (*Donc c'est, cette référence qui te vient*) Ouais, ouais  
139 en ce moment tout le temps comme je suis là dedans je fais très attention à tout ça et puis je vois des  
140 systèmes partout (rire) (+++)  
141 *Est ce qu'il y a d'autres... d'autres références qui te viennent, ça fait écho à des souvenirs*  
142 Ça, creuser comme ça, ça fait écho à l'enfance bien sûr. Quand on s'amuse à creuser soit pour observer  
143 les animaux qu'on trouve, soit pour aller pêcher, il fallait trouver des vers-de-terre...pour euh...(+++)  
144 ouais moi c'est surtout l'enfance, creuser à main nue comme ça. C'est des souvenirs agréables, c'est  
145 chouette l'enfance (rire)  
146 *Est ce que c'est des moments qui t'ont permis de te construire, c'est des moments qui sont présents en toi*  
147 *ou ça fait partie du passé, comment est ce que tu...*  
148 Ça fait partie du passé, parce que maintenant je me rends bien compte que, que c'est fini quoi l'enfance,  
149 puis du coup c'est des moments de nostalgie. Je ne pense pas que je pourrais avoir la même magie en  
150 faisant ça que quand j'avais 8 ans quoi  
151 *Tu penses que tu ne pourrais pas retrouver ce type de magie*  
152 Non  
153 *Par contre ça a nourrit quelque chose, est ce que c'est encore nourrissant pour toi ces, ces souvenirs ou est*  
154 *ce que ça fait vraiment partie du passé*  
155 Non, c'est des souvenirs refuge comme ça, je peux revenir dessus puis heu puis me dire que c'était  
156 chouette quoi.  
157 *Est ce qu'il y a autre chose qui te vient de particulier en terme d'émotions, de sensations*  
158 Il y a l'odeur de cette terre mais j'arrive pas à identifier à quoi ça me (+++) quelle référence ça a pour  
159 moi parce que (++) bon ben (++) c'est l'odeur (++) peut être quand (+++) le temps où j'ai le plus passé  
160 de temps par terre c'était à l'armée. Du coup, ben c'est, c'est dormir dehors, c'est rester couché des  
161 heures pour euh observer quelque chose, du coup c'est cette odeur là quoi (*ça c'est plutôt des*  
162 *références en terme d'agréable désagréable, neutre*) Moi j'ai passé des bons moments, c'est aussi des  
163 souvenirs agréables ouais (+++)  
164 *Est-ce qu'il y a quelque chose à ajouter par rapport à ça*  
165 Non.  
166 *Alors je te propose de remettre les couches de cette litière pour... le moins possible avoir dérangé (+++)*  
167 (on remet les couches) (+++)  
168 *Et puis on va retourner à notre petit camp de base*  
169 (Sur le chemin vers le camp de base) Ce qui est rigolo c'est que sans les avoir vu avant je reconnais ce  
170 que j'ai touché les yeux fermés. (Montre une plante) Ça je pense que je l'ai touchée (*oui*), il y a les  
171 racines là, il y a l'arbre là-bas, le gros arbre c'est possible ? (*euh, non pas celui ci non*) il y avait la souche  
172 là (*oui, et puis ici justement tu te rappelles de d'avoir touché cette partie là*) (je montre la mousse de  
173 l'arbre) oui, j'ai fait la référence au Nord (+++) là c'était les racines, (*oui tout à fait*) mais justement  
174 j'avais l'impression de voir des choses que j'avais pas vues les yeux ouverts.

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

Sam

### 175 Le monde visuel

176 *Sur le même mode que les entretiens précédents, l'idée est de voir si tu as vécu des expériences au niveau*  
177 *des sens en particulier qui étaient plus euh, s'il y a eu un sens qui a plus dominé que les autres ?*

178 Bon là, déjà, moi j'adore regarder la cime des arbres comme ça depuis en bas, il y a un film de Terrence  
179 Malick où il utilise beaucoup de plans comme ça et je trouve que c'est « pfff ! » toujours d'une telle  
180 esthétique que j'aime beaucoup avec les rayons du soleil, c'était chouette ! Après au niveau de l'ouïe, je  
181 me suis baladé un peu plus là bas où il y avait plus d'arbres, c'était plus serré, du coup il y avait (+++)   
182 chaque pas avec le craquement des branches et puis euh... j'aime bien ce bruit (petit rire) (+++) C'est le  
183 bruit des bois quoi. Après y avait ma position quand j'étais là bas, ben justement j'étais trop grand pour  
184 cet endroit. J'étais tout le temps à me baisser à gauche à droite (+++) (*Est ce que tu peux me décrire*  
185 *l'endroit comme je ne l'ai pas vu, il était comment*) C'était un endroit où il n'y a plus de chemin en fait. Il  
186 n'y avait plus de grand espace, c'était que des arbres puis là bas il y a deux arbres qui se croisent on les  
187 voit depuis là (les signale) (*ouais*) je voulais aller là bas mais en fait il y a plein de petits arbres qui  
188 poussent en ce moment en dessous du coup ben voilà il n'y a pas d'espace pour euh... il y a que de  
189 l'espace pour le végétal pas pour l'animal ou alors des petits. J'étais trop grand, j'ai du me baisser pour  
190 éviter une branche éviter une autre branche. Du coup j'ai fait attention à moi comme un corps (+++) et  
191 puis j'ai pas utilisé la loupe (*d'accord*) parce qu'il y avait trop à voir de loin et puis en fait on s'était déjà  
192 attardé avant sur le, le sol et puis après là, là j'ai fait attention aux lianes, aux plantes grimpantes sur  
193 les arbres. Il y en a de toutes sortes différentes (+++) puis voilà, l'odeur de la forêt elle est, elle est très  
194 dominante et euh... elle ne m'a pas plus euh... pas plus marqué qu'avant (*Et puis tu disais que ton corps*  
195 *tu le sentais trop grand*) Ouais ben (++) trop lourd, trop grand. Trop lourd parce que quand je  
196 marchais je cassais des choses puis trop grand parce que ben je...c'était pas (+) c'était pas agréable de  
197 devoir tout le temps se baisser à gauche à droite, j'étais pas à un endroit fait pour moi quoi. Du coup  
198 ben j'ai pris conscience que, soit fallait que je coupe tous les arbres (éclat de rire) soit il fallait que je  
199 parte de là (++) (*hum hu (++) et tu as choisi*) De partir (rires communs)

200 *Tu as trouvé un autre endroit, comment ça s'est fait après*

201 Ben après, j'ai continué, il y avait un tronc d'arbre par terre, j'ai marché en équilibre dessus, c'était  
202 rigolo, c'était juste un côté ludique

203 *Là au niveau de ta place*

204 Ben, j'avais déjà plus d'espace et puis du coup je me sentais mieux, c'est peut être pour ça que j'ai eu le  
205 temps de faire quelque chose de ludique quoi et... je sais pas, j'ai juste marché le long de l'arbre qui est  
206 un peu de la taille comparable de, de celui qui traverse la rivière là bas. Du coup, j' me suis dit que je  
207 pouvais traverser la rivière (petit rire) (++) sans tomber dans l'eau (*c'est quelque chose qui te ferait*  
208 *envie*) ouais (++) mais il y a quand même trop de risques que je tombe dans l'eau alors je ne vais pas  
209 l'essayer aujourd'hui (rire) mais oui heu... quand j'ai vu- heu... c'est pour ça que je me suis attardé  
210 avant sur l'objet là bas (montre le grand tronc d'arbre tombé entre les 2 rives) parce que ça faisait le  
211 pont, puis ça amenait sur l'autre rive, avec la possibilité d'atteindre l'autre rive sans se mouiller

212 *Donc l'élément sur lequel tu t'es ancré au départ c'était le tronc (ouais) qui traverse*

213 Oui, et puis ben voilà, là il y avait un peu la simulation (*c'était le duplicata au sol*) sans le danger d'être  
214 mouillé (rires)

215 *Est ce que là dans ce petit moment que tu as passé au sein de la forêt, il y a un moment qui était*  
216 *émotionnellement un peu plus intense qu'un autre*

217 Ben peut être le moment où j'étais un peu au milieu de toutes ces, ces branches, je, je me sentais un  
218 peu plus (+) plus enfermé quoi

219 *Donc cet endroit où tu te sentais trop grand c'est ça, tu te sentais enfermé*

220 Ben... je ne me sentais en tous les cas pas à ma place, puis un peu euh... ouais oppressé par ces  
221 branches dans le visage, ouais c'était le moment le moins agréable (++) sans que ce soit désagréable  
222 parce que la nature c'est pas- (++) puis après il y a eu un moment où un oiseau faisait un bruit autre  
223 que les autres oiseaux alors je me suis concentré là-dessus et puis ça, c'était très agréable. J'essayais  
224 d'identifier la zone d'où, d'où il émettait le bruit. C'était aussi un moment d'amusement (++)

225 *Qu'est ce que tu mets (+) derrière ce terme agréable en fait*

226 Euh ben... c'est un moment positif où je me sens bien et euh... qui déclenche... qui déclenche des  
227 pensées positives (*comme quoi par exemple*) ben, ben l'oiseau j'essayais d'identifier où il était, c'était  
228 comme un jeu déjà et puis je me suis imaginé que c'était un oiseau rouge par exemple (*hum hum*) alors  
229 que j'en sais rien quoi (*donc là tu as eu une image de cet oiseau en fait à travers le bruit*) hum hum,  
230 exactement par le bruit (+++)

231 *Est ce qu'il y a d'autres images justement, tu as fait référence au film de Terrens Malick, est ce qu'il y a*  
232 *d'autres images, d'autres savoirs auxquels ça fait référence, ce moment que tu as passé là*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Sam

233 Bien sûr quand je suis dans la nature et que je vois tout ça, je pense à tous mes cours de biologie (*à des*  
234 *aspects particuliers de tes cours de biologie*) non c'est comme ça, général. Après il y a une image que j'ai  
235 vue dans une application ce matin, c'était une image de la planète Terre. On a l'habitude de voir l'image  
236 depuis la Lune mais ils ont montré en fait toutes les autres images de la Terre depuis les autres  
237 planètes, ça, ça devient un point bleu comme ça (montre un petit grain de sable) et puis (++) comme  
238 c'est quelque chose que j'ai lu ce matin et qu'on voit l'infiniment petit à travers ces images, ben et puis  
239 que là j'étais juste dans un endroit de 50 mètres carré extrêmement petit je me suis mis en perspective  
240 puis je me suis senti tout petit (*tu t'es senti petit au moment où tu as lu cette presse ou ici*) au moment  
241 où j'ai lu cette presse mais en y repensant dans le contexte ici et ben effectivement euh... ça augmente  
242 encore ce sentiment  
243 *Et ce sentiment d'être tout petit comme ça, il amène des émotions particulières?*  
244 Euh... une sorte de vertige quand on y pense parce qu' y a l'infiniment grand autour de nous puis  
245 l'infiniment petit de l'autre côté. Puis nous on est quand même très petit sur cette partie, quand même  
246 sur l'échelle si on regarde on est quand même tout en bas euh... on est pas très grand parce qu' on est  
247 plus proche de l'atome que de l'autre bout de l'univers, c'est ça que je veux dire (+++) ouais ça donne le  
248 vertige, après euh... c'est pas désagréable c'est juste la, la curiosité ça amène à réfléchir donc euh...mais  
249 ça peut faire peur des fois quand...quand on est face à cette mise en abîme (+++)  
250 *Et lorsque tu regardes la, la canopée justement est ce que là, y a des sensations*  
251 C'est surtout esthétique et c'est une image que j'aime beaucoup alors je la contemple (sourire) (+++)  
252 *(+++) Autre chose que tu aimerais ajouter*  
253 Non rien de plus à de ce que j'ai déjà dit

### 254 **Le monde des sons**

255 *Comment ça a été pour toi ?*  
256 C'était bien....c'était assez drôle parce que, j'avais l'impression que de ce côté là j'entends les arbres (+)  
257 puis qu'alors là y a (++) y a 40 oiseaux qui sont de ce côté quoi  
258 *Est ce que tu peux préciser s'il y avait une différence entre yeux ouverts ou yeux fermés par rapport à ce*  
259 *que tu viens de dire*  
260 Ben ouais, je pense que j'entendais plus d'oiseaux de tous les côtés quand j'avais les yeux fermés (+++)  
261 mais après quand j'ai ouvert les yeux (+++) je me suis concentré là, parce qu'il y en a qui faisaient plus  
262 de bruit euh... par là (signale la rive d'en face) et après j'entendais juste le vent dans les arbres de ce  
263 côté, les autres bruits des oiseaux là étaient trop lointains et puis...(++) y a eux (++) (fait référence à  
264 des oiseaux) mais maintenant je ne les entends plus, « ah oui, ils sont là-bas, facile! » Y a aussi eu des  
265 bruits de rapaces au début, quand je fermais les yeux, d'ailleurs j'en ai aperçu un avant de fermer les  
266 yeux, qui a traversé là, une buse ou je ne sais pas quoi, j'aimais bien ce bruit, ça me rappelait un dessin  
267 animé de quand j'étais petit (rire)  
268 *Ah oui, lequel*  
269 C'était un vieux dessin animé mais j'étais tout petit c'était Davy Crockett ou quelque chose comme ça  
270 (+++) c'était encore des souvenirs d'enfance (+++) tandis que là c'était plus des joueurs de flûte, ça me  
271 faisait penser à ces bruits là (++) y a quelque chose de musical de ce côté là, je trouve puis après du  
272 côté gauche là c'est les arbres plutôt qui-... y a eu des coups de vent puis... (++) c'est des bruits qui  
273 détendent (++) (*En particulier certains détendent*) Ben, les bruits de cet arbre là, le vent de cet arbre  
274 quand ça souffle, quand y a un coup d'air. En plus la sensation de l'air frais qui arrive, quand on chauffe  
275 au soleil c'est toujours agréable (++) ça c'est vraiment la détente, tandis que le bruit des oiseaux il est  
276 agréable mais il permet pas de se détendre je trouve (++)  
277 *D'accord, qu'est ce qu'il offre alors*  
278 Ben de l'amusement (++) mais justement je suis trop concentré sur...où est l'oiseau, à quoi il pourrait  
279 ressembler (+) pour (++) vraiment me laisser détendre, tandis que juste le bruit du vent, je sais ce que  
280 c'est et puis voilà (++)  
281 *Dans la troisième étape où je t'ai proposé soit de fermer, soit d'ouvrir les yeux, tu as choisi quoi*  
282 De laisser ouvert, ouais (++)  
283 *Tu peux peut-être dire pourquoi*  
284 Ouais par ce que j'essayais de trouver les oiseaux et puis ce qui est drôle c'est que c'est impossible de  
285 les trouver quoi (rises communs)  
286 *Au niveau des autres sens que l'ouïe est ce qu'il y a d'autres sens qui ont été sollicités*  
287 Ben y a eu le toucher avec la brise qui m'arrivait dessus, la chaleur du soleil aussi (++) que je sens  
288 bien chauffer (++) au niveau de l'ouïe j'ai entendu des gens parler par là-bas à un moment donné  
289 (++)sur l'autre rive j'ai l'impression euh... au niveau de l'odorat, ça n'a pas, ça n'a pas, rien de nouveau

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Sam

- 290 par rapport à avant (+++) ouais le toucher un moment je sentais le sol aussi au niveau du dos, j'ai fait  
291 un moment attention à ça (+++)
- 292 *Donc ça c'est sur le plan corporel. Est-ce que sur le plan corporel il y avait d'autres (+) comment tu l'as*  
293 *senti ton corps*
- 294 Ben à part le moment qui chauffe déjà ouais, j'ai senti le dos par terre et puis c'est surtout la chaleur du  
295 soleil là qui, je dirais sur le plan corporel parce qu'il est midi (++)
- 296 *Et puis en termes de positionnement, tout à l'heure dans l'étape précédente tu disais « ah, ben je me sens*  
297 *parfois infiniment petit euh... tout à l'heure tu étais par contre trop grand (ouais) et puis là est ce qu'il y*  
298 *avait des sensations (j'ai pas fait attention à ça, non) d'accord, elles ne sont pas venues en conscience*  
299 *(non)*
- 300 *Est ce qu'il y a des émotions particulières qui t'ont (++) alors bon tu en as déjà décrit, la détente... est ce*  
301 *qu'il y en a d'autres*
- 302 Heu non, c'était, c'était un bon moment de détente et puis un moment de jeu (+++)
- 303 *Par rapport aux images, est ce qu'il y a des images qui sont venues*
- 304 C'est celles du dessin animé là
- 305 *Est ce que tu peux peut-être... est ce que tu arrives à retrouver à quel moment elle est apparue*
- 306 Oui, c'est quand j'ai entendu les bruits de rapace et puis voilà le dessin animé c'est Davy Crockett il est  
307 en Amérique du Nord, il y a des aigles je crois dans le générique, j'avais un peu cette image, cette  
308 image là (++) euh... Après y a eu les images que j'ai essayé de me faire des oiseaux mais (++) alors  
309 quand y a eu les rapaces c'était facile parce que ça je me fais bien l'idée de ce qu'est une buse (+) ou  
310 autre faucon ou autre comme ça, je pense que c'était plutôt une buse, un petit rapace, les autres...  
311 j'arrive pas à m'imaginer ce que c'est comme oiseaux alors du coup euh il y a toutes les images  
312 d'oiseaux que je connais d'ici, le moineau surtout mais je me disais c'est pas des moineau ça ne fait pas  
313 autant de bruit. Enfin voilà, j'ai passé en revue ça mais après y a pas d'autres images que ça, comme  
314 avant là, à mon passé
- 315 *Et puis, au niveau du moment le plus intense dans cette étape, est ce qu'il y en a eu un*
- 316 C'était le bruit du rapace, parce que c'était juste avant que je ferme les yeux au début de l'exercice, y en  
317 a un qui est passé là, j'ai trouvé que c'était (++) c'est toujours très beau quoi
- 318 *Et sur le plan des émotions ça t'en a procuré ce moment où tu as eu cette vision*
- 319 Ouais, j'étais content de le voir (+++)
- 320 *Tu arrives à dire pourquoi ça te rend content*
- 321 Ben parce que, j'imagine que c'est parce que j'essaye d'identifier tous ces oiseaux, de les voir en jouant  
322 et puis là j'en ai vu un, c'est un peu « j'ai gagné je t'ai vu ! »
- 323 *Autre chose*
- 324 Non, rien qui me vient comme ça
- 325 **Etape symbolique**
- 326 Je suis allé m'enfermer dans mon coin ou je suis trop grand (*hein hein*) (me conduit vers l'espace où il a  
327 fait son installation)
- 328 Attention aux branches (*merci*) (+++)
- 329 Voilà, c'est pas trop compliqué mais je trouve que c'est ce qui me correspond le plus parce que je  
330 voulais pas bouger grand chose, je voulais pas avoir un impact fort, il y a déjà quelqu'un qui a coupé cet  
331 arbre, donc... voilà, j'avais quand même envie de laisser une trace de quelque chose que j'avais fait,  
332 alors j'ai juste posé cette pierre à un endroit improbable où elle pouvait pas arriver toute seule là, puis  
333 à un endroit difficile d'accès comme ça elle va rester (+++)
- 334 *Est-ce que tu peux m'en dire plus par exemple par rapport justement aux matériaux que tu as récoltés, le*  
335 *choix de l'emplacement*
- 336 Oui, déjà l'emplacement ben, y a cet arbre que j'aimais bien, que j'avais repéré avant, et le fait qu'ici  
337 moi je peux me tenir droit sans me prendre-(++) pas tout près mais j'ai regardé, j'ai ma place ici pour le  
338 voir mais pour arriver on s'est pris plein de branches dans la figure donc en même temps ça le protège  
339 et je peux regarder ce que j'ai fait (+++) ensuite ben voilà je voulais pas toucher euh... trop la nature  
340 qu'il y a autour. Donc j'ai choisi quelque chose qui était déjà entrain de mourir parce que l'homme l'a  
341 détruit mais... elle va encore rester là longtemps, donc...c'est éphémère mais quand même ça a une  
342 certaine durée. J'ai choisi quelque chose d'indestructible et puis presque immortel, la pierre ça, ça reste  
343 même quand la souche elle va tomber. La pierre elle va rester ici et puis (++) euh... en plus je trouvais  
344 que ça fait un peu totem cette souche comme ça qui reste là, parce qu'elle est haute et puis...il y a  
345 presque quelque chose avec une bouche où on la nourrit presque, enfin voilà.
- 346 *Et puis sur le plan de, des symboles de ton lien à... à la nature qu'est ce que tu peux en dire*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Sam

347 Ben..., pour moi j'ai été respectueux en faisant ça parce que j'ai justement pas touché beaucoup de  
348 choses, j'ai pris le minimum ces deux objets en fait. Il n'y a que deux objets là dedans, j'en ai pas pris  
349 plus, du coup c'est un lien de respect parce que (+) je pense qu'il faut être conscient de ce qu'on, qu'est  
350 c' qu'on prend à la nature, qu'est c' qu'elle nous donne et c'est une question de, de ouais de respect  
351 vraiment et... euh...mais il y a quand même cette arrogance humaine je pense qui est en moi aussi qui  
352 veut laisser une trace de moi alors euh...alors euh... Ben laisser un caillou à un endroit où il ne peut pas  
353 arriver tout seul, c'est en fait laisser une trace de mon passage et ça c'est aussi important aussi pour  
354 moi parce que pour donner un sens à ma vie il faut que je trouve un moyen de laisser une trace de moi  
355 dans, dans (++) ce monde et puis ben si possible qu'il fasse le moins d'impact sur la nature qu'il fasse  
356 quand même quelque chose de positif bon après est c'que c'est positif ou pas je ne sais pas mais (++)  
357 *Toi tu le ressens comment*  
358 Positivement ouais, c'est... en plus c'est du quartz la pierre que j'ai laissé. C'est du quartz blanc, c'est  
359 vraiment une pierre qui vient du- qui vient de la formation des Alpes, qui vient du granit puis elle est  
360 pas usée par la rivière encore elle est assez brut comme ça (++) elle est pas polie donc par rapport aux  
361 cailloux qui sont au bord de l'eau qui sont tout ronds (++)  
362 *La pierre tu l'as trouvée où*  
363 Au milieu de la forêt là, il y avait justement cette pierre blanche, alors je l'ai vite remarquée, je me suis  
364 dit je vais utiliser ça, j'hésitais entre ça, comme je l'ai pas vue, je suis retourné en fait chercher une  
365 pierre au bord de la rivière et puis elle était là vraiment là où on a creusé à peu près par là (++) et puis  
366 voilà. Et puis cette souche je la trouve intéressante parce qu'elle a de la vie dessus là, elle a une fourmi,  
367 elle a ce lierre qui pousse dessus qui est entrain de l'englober, j'suis sûr que si on enlève l'écorce il y a  
368 des choses dessous (++) elle vit en soi, c'est (+++) c'est comme un immeuble et puis il y a plein de  
369 choses qui vivent dedans  
370 *Donc elle est à la fois morte et (++)*  
371 Ouais mais elle sert à la vie (*Elle sert à la vie hum hum*)  
372 *Est ce qu'il y a des émotions qui t'ont traversé au moment où tu réalisais, ce... ce travail ou maintenant*  
373 *également*  
374 Bon la réflexion, je l'ai surtout maintenant. Sur le moment je cherchais quelque chose à construire sans  
375 détruire justement, après quand j'ai trouvé une pierre blanche par terre ben j'étais content parc' qu'  
376 j'me suis dit: tient j'ai quelque chose...maintenant en regardant ça ben et en ayant discuté c'est  
377 presque, presque une pierre tombale en fait. C'est laisser quelque chose sur lequel on peut se rappeler  
378 donc euh... y a aussi donc, ben c'est entrain de mourir donc du coup y a un rapport à la mort peut être  
379 (*hum hum*) après j'extrapole un peut mais (+++) c'est possible. En tout cas c'est à ça que j' pense  
380 maintenant donc...  
381 *Et là, en pensant à ça, il y a des émotions qui, qui émergent ou qui te traversent*  
382 (*Racler de gorge*) Ben, la mort oui c'est quelque chose que je réfléchis beaucoup déjà par mon,  
383 mon métier euh... avant, avant mes études j'y étais beaucoup confronté, là maintenant pendant mes  
384 études j'essaye d'avoir de nouveaux outils pour affronter ça et euh... sur ma propre mort et ben je crois  
385 pas encore que j'ai accepté que j'étais mortel, c'est peut être pour ça que je veux laisser une trace (+++)  
386 *Et puis la mort au niveau de la nature*  
387 Ben elle fait partie du, du cycle quoi parce que là on a parlé de, de, du toucher des sens et tout mais euh  
388 des différents niveaux mais pas de l'aspect temporel et pour moi la nature c'est un cycle donc euh... la  
389 mort c'est, c'est dans le cycle. Il faut que ça meurt pour pouvoir avoir de nouveau la vie qui regrippe  
390 dessus (+++) donc c'est quelque chose de nécessaire (baisse un peu le son de la voix)  
391 *Est ce que tu l'as visité ton installation sous tous ces angles, de l'autre côté*  
392 Non, non je l'ai vu que de ce côté  
393 *Tu aurais envie de le faire*  
394 Ouais  
395 *De m'inviter avec*  
396 Oui  
397 Effectivement je ne me suis pas- parce que je trouvais que ça avait un sens et puis du coup je ne me  
398 suis pas posé la question d'aller voir derrière (+++) (on fait le tour de l'installation) (+++) On peut voir  
399 qu'il a reçu plusieurs coups de tronçonneuse. Que ça n'a pas dû tomber- d'abord ils ont dû couper plus  
400 haut (petit rire) donc il a résisté dans sa mort celui là (*d'accord donc il y a de la résistance*) ouais, en  
401 faisant le tour c'est ce que l'on remarque j'trouve  
402 *Et si tu rattaches ça à la nature*  
403 Ben elle nous résiste (rire) elle se laisse pas faire, y a qu'à voir le changement climatique actuellement.  
404 Elle nous met en danger nous, puisqu'on l'a tellement touchée donc... et puis elle a raison (rire)  
405 *Pourquoi tu penses qu'elle a raison*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

Sam

406 Parce qu'on la met en danger, la nature c'est notre terre, on la met en danger par notre activité donc du  
407 coup elle a raison de se défendre (+++)

408 *Cette mise en danger de la nature, elle t'évoque quoi, il y a des émotions des sensations par rapport à*  
409 *ça*

410 Ben ça fait peur, ça fait peur euh quand, déjà j' suis pas très vieux mais j'ai l'impression qu'entre mon  
411 enfance et maintenant les saisons elles ont beaucoup évolué, c'est quelque chose que j' peux voir sur  
412 même pas vingt ans donc... euh... je me demande ce que ce sera quand j'aurai cinquante, soixante ans  
413 euh, puis euh... je suis humain et j'ai pas envie que l'humanité souffre et puis, ça apporte énormément  
414 de souffrances euh... au niveau de l'humanité enfin (++) Puis après, dans le premier questionnaire y  
415 avait des questions c'était : « est c' qu'on se sent plus important que, que la nature puis justement, j'  
416 pense que, qu'y a pas de hiérarchie, j'pense que l'arbre là il est tout aussi important que moi sur cette  
417 planète et qu'il a un rôle aussi et euh...voilà je, j'aime pas trop notre arrogance à lutter contre  
418 *Donc cette peur elle est plutôt rattachée à...*

419 Ben au fait qu'on va disparaître, si on-, parce qu'elle gagnera moi j'en suis sûr (rire)

420 *Donc c'est une peur pour (+) l'humain*

421 Pour l'humain ouais, parce que même si ça lui prendra des millions d'années à se refaire, elle va  
422 pouvoir se refaire mais nous pas (rire) ouais c'est une peur pour l'humain parce que moi j'ai  
423 l'impression que collectivement on a, alors collectivement on a (++) Alors individuellement j' suis sûr  
424 qu'on est tous à avoir compris qu'il y a un danger mais collectivement on a pas encore cette, cette  
425 conscience (+++) voilà

426 *Là tout à l'heure tu disais que cette pierre au milieu de cette souche, ce tronc évoquait aussi une bouche*

427 Ouais parce que je trouve la forme, le coup de tronçonneuse où j'ai mis la pierre ça fait un peu bouche,  
428 on, on peut tout à fait imaginer un personnage humain dans, dans ce (++) on voit la bouche, il y a le  
429 visage, on pourrait imaginer que ce soit une barbe ou j'sais pas (++) il y a les cheveux sur la tête enfin,  
430 moi je vois assez un humain là dedans aussi mais euh... après le nourrir au caillou à part la famine  
431 (+++) c'est une conséquence aussi de notre impact sur la nature... les famines actuellement. Mais ça  
432 c'est tous les liens que je fais maintenant en discutant avec toi (rires)

433 *Ouais, ouais, tu peux poursuivre si tu as encore des liens qui te viennent, des images, des références*  
434 *justement, là tu es entrain de faire beaucoup de référence à... j'sais pas des choses que tu as lu dans la*  
435 *presse peut-être ou...*

436 Oui et de par le métier que je suis entrain d'apprendre aussi euh je t'ai dit que je suis allé voir un  
437 workshop de médecins sans frontière, le travail qu' y a à faire pour s'occuper des, des gens qui sont  
438 touchés pas seulement par la guerre, mais parc' que la guerre c'est déjà une conséquence de l'impact  
439 qu'on a sur la nature et je pense aux guerres liées à l'eau, liées aux ressources naturelles et tout. Et  
440 puis ensuite tout simplement parce que (++) la sécheresse au Sud Soudan actuellement enfin, y a  
441 vraiment (+) tout est lié à la base à cette conscience de cette nature qui a sa fragilité puis sa force  
442 surtout. Parc' qu'elle a l'air fragile comme ça mais elle nous renvoie une force qui nous met en danger  
443 nous

444 *Et face à tout cet impact toi tu te sens comment*

445 Euh, déjà moi j'ai choisi le combat de l'humain dans mon métier des soins, j'ai choisi d'aider l'homme et  
446 pas la nature mais peut être que je peux le faire en ayant conscience de l'impact que j'ai sur elle et avec  
447 ce respect que je pense qu'on lui doit (+++) après si j'avais voulu choisir un métier de protection de la  
448 nature j'aurais fait autre chose mais c'et pas c' que j'ai choisi comme combat parce que (+++) par ce  
449 que je me sens impuissant et puis (+++) je pense pas que je vais pouvoir faire grand chose par rapport  
450 à ça (++)

451 *Tu dis j'ai choisi le combat de l'humain, tu penses que c'est des combats très différents*

452 Non parce qu'en soi l'humain fait partie de la nature (++) mais j'ai choisi de m'occuper de cet aspect là  
453 et par exemple pas l'aspect politique de la protection de la nature ou bien des choses qui auraient  
454 vraiment un impact réel pour euh... pour protéger cette nature

455 *Autre chose (++) qui te vient*

456 Non

457 *Alors moi j'ai une toute dernière question par rapport à l'endroit choisi parce que quand tu es venu me*  
458 *chercher tu m'as dit « voilà j'ai terminé, j'ai choisi l'endroit où je me sentais tout petit », c'est ça*

459 Oui

460 *Qu'est ce qui t'a donné envie de revenir dans cet endroit où auparavant tu as exprimé des, des sensations*  
461 *où voilà tu étais trop grand*

462 Ben c'est justement que j' me dis que ça le protège cet endroit alors que j' doive me mettre dans un  
463 certain inconfort pour y arriver, les autres aussi du coup puis que du coup ouais, j'étais d'accord de  
464 revenir dans cet endroit où j'étais trop grand pour l'endroit. Pour faire quelque chose qui soit protégé

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Sam

- 465 justement par cet aspect (++) c'est vraiment la protection que j'ai vu dans (+++) en choisissant cet  
466 endroit
- 467 *Donc l'idée c'était de symboliser ton lien à la nature, si tu peux le résumer en trois mots*
- 468 C'est respect, protection et puis euh, et puis euh... humain, parce qu'on est au centre de, de, des  
469 changements qui touchent actuellement la nature
- 470 *Merci*
- 471 De rien (+++) c'est très philosophique (*tu trouves*) ouais, c'est très bien

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

- 1 **Balade à l'aveugle**
- 2 *Alors comment ça a été pour toi tu disais en enlevant le foulard des yeux qu'au début...*
- 3 J'ai eu des contrastes de, de couleurs dès que ça a touché l'arbre, le premier (+) j'ai eu une intensité d'un
- 4 espèce de bleu comme ça qui m'a envahit mais (++) par tout. Après ça s'est atténué, c'est devenu comme...
- 5 noir. Puis après, la première plante que j'ai touché c'est revenu (*le bleu donc ?*) le bleu ouais (++) c'était
- 6 marrant
- 7 *Tu arrives à décrire quel type de bleu c'est ?*
- 8 Un bleu (+++) un bleu du ciel, un bleu ciel. Ça a vraiment fait une sorte de cercle comme ça petit (montre
- 9 la dimension avec le pouce et l'index) et tout d'un coup « pff » tout était bleu (++) . Après quand on a
- 10 marché ça partait, et du coup quand j'ai touché la plante « pff » c'est redevenu bleu comme ça (++) et après
- 11 c'est reparti, c'est... (++) . C'est la première sensation, le premier arbre que j'ai touché, ça, ça a fait vraiment
- 12 cette boule de cercle petit (+) bleu qui a commencé à grandir, grandir, grandir, grandir et puis j'sentais
- 13 vraiment tout le bleu dans euh... là comme si c'était là (montre son visage) comme si... ça prenait toute ma
- 14 vision, tu vois (+) ce bleu m'a vraiment tout envahi comme ça, tu vois ?
- 15 *Ça c'était quel type de sensation, c'était agréable... désagréable ?*
- 16 Ah ouais ça c'était agréable, ça c'était agréable.
- 17 *Au niveau des sens, comment tu as perçu tes sens, est ce qu'y en a qui ont dominé ?*
- 18 Euh...le toucher et l'ouïe, ouais (*de manière égale ?*) Ouais, j'dirai égalitaire
- 19 Dans le toucher, j'avais besoin de toucher avec les deux mains et dans l'ouïe c'était plutôt par rapport au
- 20 sens de l'orientation (+) quand on se déplaçait, c'est comme si l'ouïe faisait plus attention où j'allais poser
- 21 mes pieds, c'que j'touchais, quel bruit ça fait, quel euh (++) ça m'orientait ouais.
- 22 *Avec le toucher c'était comment ?*
- 23 C'était agréable, le premier toucher était agréable et puis en même temps... (++) On, on sentait une dureté,
- 24 j'veux dire (++) doux et râpeux, tu vois ? Y avait un contraste, tu vois, ouais. Et, y avait des passages où
- 25 c'était, c'était très très doux (++) comme cette espèce de mousse euh... (+++) C'était un doux mélange
- 26 entre... justement des, des endroits c'était doux... c'était tendre (*hum, hum*) c'était, c'était agréable et puis
- 27 d'autres endroits on sentait que c'était plus râpeux, plus dur, le toucher si tu passes comme ça tu peux te
- 28 faire mal. Si tu passes doucement, tu, tu sens bien un peu tout c'qui est rude quoi, de...
- 29 *Et ça, ça t'a procuré une sensation particulière ?*
- 30 La première sensation que j'ai eu ça a été la plus forte, ça, ça, ça m'a donné un truc de (++) de bien, de bien,
- 31 j'me suis senti euh... (++) en sécurité, une sensation de sécurité.
- 32 *Autre chose par rapport au toucher ?*
- 33 T'as des toucher qui sont euh... euh, qui sont, qui sont très doux comme un duvet quand tu passes la main
- 34 dessus comme ça et c'est très doux (++) Après tu sens les feuilles où tu sens quand même euh... donc tu
- 35 sens qu'c'est une feuille, tu sens qu'c'est fragile mais en même temps tu sens comme si elle avait une
- 36 couche de, de dureté (++) dessus, une certaine force, elle est fragile et robuste.
- 37 *Comment tu as vécu ton corps dans cet exercice ?*
- 38 Euh, au tout début euh... comment t'expliquer, au tout début euh pas du tout sûr quoi, j'veux dire...c'est
- 39 inquiétant, tu vois pas, tu sais pas où tu vas (*hum, hum*) ouais, au début c'est inquiétant (+) mais à mesure
- 40 tu te laisses justement un peu lâcher et puis bon tu fais confiance un peu à, à, à...c'est clair à la personne
- 41 qui est à côté mais aussi aux pas enfin, aux pas qu'tu vas faire, t'assurer à chaque fois, à chaque fois j'me
- 42 sentais à chaque fois un peu plus à l'aise. Mais au début, t'es un peu désorienté, c'est pas rassurant quoi
- 43 comme genre de situation, non.
- 44 *Tu arrives à identifier à quel moment tu as été rassuré et que tu n'as plus eu besoin de te préoccuper de ton*
- 45 *corps ?*
- 46 Ce qui m'a aidé beaucoup c'est ce premier flash bleu, ouais (++) ça m'a, c'est comme si (+++) ça m'a permis
- 47 de me laisser détendre. C'est là où justement après chaque déplacement j'me rendais compte beaucoup
- 48 plus de l'ouïe. Par exemple l'oiseau qui chantait là, si j'partais vers un autre endroit, j'sentais bien comme
- 49 s'il partait de l'autre côté, tu vois ? Le, le... ça me permettait sans voir où j'allais mais à m'orienter un peu
- 50 par où je passais (++) c'qui justement m'a permis d'être vachement plus tranquille, plus sûr tu vois ? Puis
- 51 après les mouvements des pieds aussi « ah, là y a une descente, ok » ou y a une montée... c'était (++)
- 52 *Et puis par la suite ici*
- 53 Alors l'eau, l'eau, l'eau (+) J'ADORE. La sensation de l'eau, j'ai senti que j'y arrivais à travers les pierres,
- 54 avec la sensation des pierres sous les pieds je savais que j'arrivais. Par contre l'eau, l'eau j' l'entendais pas
- 55 ici, l'eau j' l'entendais là bas ouais mais par les pierres je savais que j'arrivais.
- 56 *Tu dis que tu aimes l'eau, ici qu'est ce que ça, ça t'a procuré ?*
- 57 Regarde c'qui est marrant c'est qu'avant j'marchais souvent pieds nus, et ça fait longtemps que je ne
- 58 marche plus pieds nus. Et bien j' sentais bien tout avec les pieds, les cailloux, les branches, les petits... et

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

- 59 puis le fait de rentrer les pieds dans l'eau, c'est comme si ça m'a apaisé au niveau des pieds (*jusque là,*  
60 *c'était douloureux au niveau des pieds*) ça va, ça va mais comme ça fait longtemps que j'marche pas pieds  
61 nus euh... ça fait que là, j'l'ai senti quoi. Mais c'était supportable (*tu m'aurais dit si c'était pas*  
62 *supportable ?*) Ah ben ouais, ouais, j' t'aurais dit, non-non mais c'était supportable. Mais c'est là que j'me  
63 suis rendu compte comme la peau elle, vite elle s'habitue à... elle se fragilise. Et l'eau, ça m'a apaisé, c'est  
64 comme si ces petites sensations de douleur partaient avec le courant, comme si elles partaient avec le  
65 courant. (+++) L'eau, c'est qui est magnifique avec l'eau c'est que tu peux que la sentir, tu peux pas la saisir, tu  
66 peux pas la palper (+) il faut la laisser, c'est elle. C'est comme si c'est elle qui te touche toi, j'veux dire... tu  
67 peux pas la prendre, tu peux pas... tu passes les mains sous l'eau comme ça sous l'eau, puis oui tu la sens  
68 mais des fois j'me dis c'est ELLE qui te sens toi, c'est pas toi qui la sens, tu vois c'que j'veux dire. Et puis tu  
69 peux pas la prendre, pas comme une feuille où tu peux la toucher, tu peux contourner. L'eau tu peux pas, y  
70 a rien à contourner, c'est elle qui te contourne et, et cette sensation moi j'adore... C'est elle qui t'englobe,  
71 toi tu peux pas. Un arbre tu peux l'entourer, tu as cette sensation que c'est toi qui le prend. L'eau pas du  
72 tout c'est elle qui te prends, qui va contourner ton doigt, ta main qui va (++) et elle continue son chemin,  
73 tu peux pas la prendre c'est, c'est (+++)
- 74 *Ça, ça te procure quoi comme émotion ?*  
75 Ah j'aime bien ! j'aime bien parc'qu'elle est LIBRE (++), l'eau elle est libre (++) Elle te contourne et  
76 continue son chemin (++) Moi ça me procure une sensation que, que rien est figé en fait quoi. Même nous  
77 on est pas figés même si on veut êtres figés on peut pas être figés (+++)
- 78 *Tu me l'as déjà dit je pense mais le moment le plus intense c'était ?*  
79 Le premier arbre, ouais c'était le premier arbre avec cette couleur qui m'est apparue  
80 *Et puis au niveau des images est ce qu'il y en a d'autres qui te sont apparues ?*  
81 Oui, oui, le même bleu pour la petite plante que j'ai touché, du moment que j'ai touché l'arbre il y a eu ce  
82 bleu tout du long que j'étais avec l'arbre et j'étais bien, c'était vraiment un plaisir, plaisant de me sentir  
83 bien. Puis en repartant, le bleu est aussi parti comme dans un tunnel et peu à peu le reste est redevenu  
84 noir. Et puis quand (+) j'ai retouché cette espèce de... petite pousse là, c'est... c'est revenu et après peu à  
85 peu ça repartait, ça repartait, ça repartait et après y a plus eu.
- 86 *Ce bleu tu peux le rattacher à quelque chose de connu dans ta vie ?*  
87 Bon, j'aime le bleu mais j'peux pas pour autant l'associer à ce fait là, j'crois pas... parc' que euh... j'ai été, j'ai  
88 été surpris. C'est seulement au moment où je me suis senti envahi que j'ai vu, sans voir, bien, j'ai vu  
89 seulement à ce moment que c'était du bleu (+) et ça, ça m'a fait du bien. Alors peut être le fait d'aimer le  
90 bleu me, me, me... me tranquillisait plus, peut être que si j'aimais le jaune c'est peut être une couleur jaune  
91 qui serait venue, j'sais pas.
- 92 *Le bleu tu l'associes à quoi*  
93 (Aspire) A la mer et le ciel, la mer et le ciel.
- 94 *C'est le seul moment où tu as eu des images, par exemple en touchant les feuilles tu les voyais ?*  
95 Non, non, non, j'ai vu que ce bleu, que ce bleu...
- 96 *Autre chose par rapport à cet exercice ?*  
97 Ouais, le fait de, de pas voir, c'est, c'est curieux, ben c'est un peu angoissant au début, puis à partir du  
98 premier arbre tout a été. C'est comme si avant le premier arbre j'avais envie de me résister, pas sûr quoi,  
99 envie de résister d'être un peu euh...et puis après ça (+) tout le contraire « ffff » (expire) envie d' me  
100 laisser aller et justement prendre conscience des pieds, où tu marches, c'est bon c'est sûr, tu descends tac  
101 tac là, plus te laisser aller (+++) j'suis convaincu que si cet exercice tu l'fais pendant une heure, tu  
102 découvres plein d'autres sensations (*comme quoi ?*) peut être qu'à un moment donné tu ne t'orienteras  
103 plus avec l'ouïe, peut être qu'à un moment donné ce sera des sensations euh... corporelles de sentir où tu  
104 vas avec le corps seulement.
- 105 *Autre chose ?*  
106 J'ai beaucoup aimé, j'ai beaucoup aimé. J'aurai jamais pensé faire ça les yeux fermés
- 107 **Le monde du sol**  
108 *Ici tu peux me dire quels sens sont stimulés*  
109 (Porte la litière à son nez) hum... hum... ça, ça j'adore ! (+++) Cette odeur c'est pas du tout désagréable,  
110 c'est ça qui est marrant, c'est une odeur qui, j'trouve qu'elle est (++) qu'elle est agréable quoi, c'est pas une  
111 odeur comme ça qui te, qui repousse (+++) (explore) (+++) c'est un peu plus sableux hein ? (*oui on est*  
112 *proche d'une rivière*)  
113 (explore) (+++) (+++) (explore avec la loupe) (+++)
- 114 On a dérangé les p'tites bêtes (petit rire) (*on l'a dérangé tu dis*) ouais un peu (++) mais ça va, j'pense que  
115 ça fait partie aussi tu vois (+++) (*partie de*) On est là quoi, j'veux dire du moment qu'on lui a pas fait mal

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

116 c'est le plus important. Elle était sur son chemin on s'est croisé après j'remettrai un peu de terre et puis  
117 voilà quoi

118 *Le fait d'avoir dérangé cette p'tite bête y a des sentiments qui te parcourent*

119 J'me dis qu'c'est dommage parc'qu'elle était dans son histoire là (rire) on lui fait un creux (rire) on la met  
120 à, au jour...(rire) tu vois c'que j'veux dire mais à l'intérieur de ça c'est pas une catastrophe (++) mais  
121 j'trouve que des fois on fait pas assez attention à ça justement. On prend, on prend du territoire, on prend  
122 du territoire, on prend, on prend, on prend et puis on s'en fout. Et puis... ça j'trouve dommage (+), ça  
123 j'trouve dommage hum (++)). Des fois, j'ai la sensation euh... et puis ça j'l'ai ressenti autant dans le Sud (de  
124 l'Europe) qu'au Nord euh... alors dans le Sud, j'ai, j'ai vu un changement comme ça un peu et puis ici  
125 comme j'ai vécu avant et que je suis revenu euh...ma première sensation (+) c'est que je trouvais qu'y avait  
126 beaucoup d'arbres, c'est peut être une sensation à moi mais j'ai eu l'impression comme ça qu'y avait  
127 beaucoup d'arbres qui étaient malades (++) et puis ça m'a, j'ai trouvé étrange j'me suis dit : « tient ? ».  
128 Mais après coup, après des balades et tout dans la forêt, euh...oui effectivement y en a certains qui sont  
129 malades (*hum, hum*) (++) mais c'est comme si... en même temps euh... (++) quelque chose, enfin euh... je  
130 sais qu'eux, de toute manière ils ont (+) tout le temps pour se (+), pour se remettre à l'aise, tu vois c'que  
131 j'veux dire. Là, c'est une petite bataille qu'ils sont, qu'ils sont en train de perdre mais en même temps eux,  
132 ils ont tout le temps de pouvoir remettre, se remettre en ordre (+)

133 *Quand tu dis eux ils ont tout le temps, c'est par rapport à, à quoi d'autre, qui d'autre ?*

134 A, à l'humain (*hum, hum*) ouais. Nous on vit qu'une période tu vois et c'est notre continuité très euh...très  
135 proche des générations comme ça enfant, enfant, enfant qui nous permet de, d- mais c'est court. Quand tu  
136 y pense ça a l'air long une vie humaine mais dans le fond c'est très court, c'est rien c'est...ça fait que nous  
137 on risque plus que la nature elle même à être en voie de disparition en fait. J'veux dire qu'elle, la nature  
138 elle aura tout son temps si après elle a besoin de...j'sais pas de... 2000 ans pour se remettre en marche,  
139 elle elle a le temps de le faire, nous pas. Nous si on disparaît, y a plus vraiment de possibilité qu'on se  
140 remette en marche (+). C' que je trouve curieux aussi dans tout ça, c'est ces nouvelles maladies qu'on a  
141 aujourd'hui. Elles sont en augmentation puis j'pense que c'est dû justement au fait qu'on écoute plus la  
142 nature, on est plus avec elle (++) parce que si on avait le temps, si on vivait euh... à supposer 300 ans  
143 alors... peut être que notre métabolisme peu à peu, notre corps s'adapterait à...à c'que tous ces microbes,  
144 toutes ces bactéries, qui nous embêtent progressivement ou l'alimentation ou tous les pesticides qu'on  
145 met, peu à peu dans ce corps peut être qu'il s'habituerait justement et changerait ce qu'il doit pour  
146 pouvoir absorber et tout et tout. Mais comme on a un laps de temps court... on arrive pas à absorber (++)  
147 On a besoin de, de, moi j'suis convaincu que nos enfants ont des trucs déjà mais c'est infime, mais il a des  
148 transformations qui s'opèrent que nous on a pas dans sa protection (*dans sa protection*) dans sa  
149 protection contre certaines maladies (*hum, hum*) mais comme on va si vite, le problème c'est que  
150 l'organisme il a pas le temps de, de s'adapter. J'suis convaincu qu'à travers la transmission leur organisme  
151 est mieux préparé pour absorber les gaz des voitures tu vois c'que j'veux dire (*tu parles d'une adaptation à*  
152 *la pollution*) oui, à la pollution aux changements climatiques... à tout c'qui arrive quoi. Des fois j'ai la  
153 sensation que le changement climatique euh... en fait suit un cours normal mais c'est nous qui l'accélérons  
154 et le problème c'est cette accélération. Si on regarde en arrière, dans l'histoire de notre planète, il y a  
155 toujours eu des, des, des changements climatiques mais à un rythme naturel alors que là, nous on est en  
156 train d'accélérer ce rythme. Donc automatiquement c'est nous qui allons, qui allons subir les  
157 conséquences de tout ça. Alors moi comme j'adore la nature c'est pas un problème pour moi parce qu'elle  
158 m'absorbera donc je vais contribuer à sa régénération. Donc cette idée j'trouve ça génial ! Parce qu'y aura  
159 pt être un arbre qui sera en train de (rire, rire) de se nourrir de moi (rires, rires) j'trouve ça génial !

160 *Ça c'est à titre personnel et puis par rapport à cette nature dont tu as dit qu'elle est blessée, tu as évoqué les*  
161 *arbres malades etc. mais qui a les ressources de revenir à la vie quel que soit le temps que ça prendra, c'est*  
162 *juste ? (ouais, ouais) par contre l'humanité d'après ce que tu viens de dire est à risque de disparaître. Ça*  
163 *comment est ce que ça résonne en toi en termes d'émotions, de pensées ?*

164 Mais...ben c'qui s' passe, c'est que...(+) l'humain ne change pas. Il veut pas changer (++) donc des fois  
165 j'me dis qu'c'est peut-être mieux qu'il soit plus là (*d'accord*) Ouais, à un moment donné ça devient un mal  
166 nécessaire. J'adore les gens, j'adore l'humanité mais sous forme générale on est tous complètement  
167 faussés (+), moi c'est c'que, c'est comme ça qu'j'le vois

168 *Donc l'idée que tout d'un coup il n'y ait plus du tout d'Humains dans le futur, ça t'évoque pas de perte ou quoi*  
169 *que ce soit (Non, non, non, non, non)*

170 Non. Le problème c'est que... c'est peu être une possibilité aussi hein (+) qu'on bousie... TOUT et que, pour  
171 finir y ait plus ni humain, ni nature ni euh... euh, tu vois c'que j'veux dire (rire) parc' que ça c'est une  
172 possibilité aussi

173 *Dans cette situation là, la nature ne pourrait plus se régénérer?*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

174 Ouais, dans, dans l'attitude de l'humain si on poursuit notre manière de vivre d'aujourd'hui et notre  
175 manière de faire euh... euh...si la nature elle ne nous bouscule pas, si elle nous envoie pas ailleurs euh... y a  
176 la possibilité où... en fait elle n'arrivera plus à se régénérer tu vois.  
177 *Quand tu dis, si elle nous envoie pas ailleurs ?*  
178 Ben qu'elle bouge, qu'elle fasse comme ça (mime avec les mains une sphère qui casse) qu'elle craque de  
179 tous les côtés ça fait que nous on s'ra englobés (*tu penses à des cataclysmes à..*) ouais à des cataclysmes,  
180 des tremblements de terre des catastrophes naturelles, des fois j'ai cette sensation (+)  
181 *J' te propose de revenir là, de voir s'il y a des choses que tu veux encore regarder, sentir...*  
182 (++) J'vais lui dire à la p'tite bête que j'vais la laisser tranquille (petit rire) (*j' te propose de remettre les*  
183 *couches de litière le mieux possible tel que c'était*) Ah ouais (on remet la litière) (+++)  
184 *Là durant l'exploration de ce sol tu peux me dire quels sens ont été le plus sollicités ?*  
185 Alors... les doigts en touchant la terre, justement j'adore la toucher parc'que, justement elle est  
186 spongieuses (*qu'est ce qu'elle te procure ?*) Un plaisir, ouais, ouais c'est doux, c'est agréable quoi et l'odeur  
187 même si aujourd'hui j'suis un peu enrhumé et d'ailleurs j'me suis rendu compte que plus, plus tu vas  
188 profond moins l'odeur est forte... la litière alors elle a une odeur vraiment intense pas désagréable du tout  
189 et plus tu vas en profondeur ça maintient cette odeur mais elle devient plus subtile, moins forte ouais...  
190 *Quand tu dis j'me suis rendu compte de ça c'est quelque chose qui est nouveau pour toi* Ouais, ouais  
191 *Tu avais jamais pris conscience de ça ?*  
192 Humm...Non, non non... non (*tu ne jardines pas ?*) Non.  
193 Quand j'étais enfant avec mon père on jardinait, on plantait des tomates, des légumes...j'aimais bien  
194 mais... maintenant je, non je jardine pas.  
195 *Est ce qu'il y a d'autres choses auxquels cette activité te fait référence ?*  
196 Ouais... ça m'fait penser à quand j'avais 11, 12 ou 13 ans où j'étais tout le temps dans les bois (+++) (*ouais,*  
197 *tu faisais quoi dans les bois ?*) Hou ! j' faisais de tout (+) surtout observer, surtout (+) J'montais sur les  
198 arbres, j'adorais monter sur les arbres... euh...construire des p'tites cabanes mais toujours avec des bois  
199 morts hein, j'ai jamais ARRACHE... ça alors... non. C'était par respect...  
200 *Tu sais d'où te viens ce respect, comment il t'a été transmis, par qui ou par la culture, les lectures, les films ?*  
201 Alors certainement que dans les films que j'ai vu y, y doit certainement y avoir une influence (+) Les films  
202 que j'aimais, enfin j'aimais pas vraiment, j'aimais le contexte... mais c'était les indiens (*donc les*  
203 *Amérindiens ?*) ouais. Et puis j'aimais pas du tout les cowboy tu vois (rire, rire) donc voilà quoi (rire).  
204 Donc ça certainement après dans la nature... et tout ça et tout. D'ailleurs c'était marrant parc'que moi j'y  
205 allais toujours pieds nus dans la forêt (*tu allais seul ou ?*) Non, non j'allais seul. D'ailleurs j'ai connu A. (un  
206 ami commun) j' l'ai connu dans la forêt... (++) (*il était aussi seul dans la forêt ?*) Ouais, ouais (rire, rire) lui il  
207 était aussi forêt ouais, et puis bon lui, j'me souviens qu'il comprenait pas que je sois pied nus, ça l'avait  
208 marqué (*hum, hum*) (rire, rire, rire)  
209 *Aujourd'hui en faisant le lien avec l'activité précédente où tu étais pieds nus ici ?*  
210 Ah ! Magnifique, magnifique ! J' recommence seulement maintenant à marcher pieds nus mais ma femme  
211 elle veut pas (rire, rire). Il m'est arrivé un truc assez fou c'est qu'en venant me réinstaller en Suisse après  
212 26 ans où, où j'ai plus mis que des sandales ou des nus pieds pour dehors et pieds nus dedans. J'  
213 supportais plus d'avoir les pieds dans des chaussures, ça me, ça me... j'sais pas j'étais pas à l'aise, j'avais  
214 besoin de les enlever tout l' temps. Mais c'est marrant de voir à quelle vitesse on s'habitue parc'que  
215 maintenant ça m'a fait l'effet contraire... en marchant au début, ça m'a fait Ahou...! Tu sens tout mais  
216 c'était agréable parc'que ça faisait justement longtemps, j'étais tout content !  
217 (rire, rire, rire)  
218 *Tu m'as parlé du toucher, de l'odeur... est ce qu'il y a eu d'autres sens qui...?*  
219 Alors, y a eu un sens mais qui m'a fait l'effet contraire... (*oui*) maintenant j'en ai plus conscience que  
220 quand j'étais concentré sur l'odeur (++) et puis tout ça et tout, c'est que j'entendais moins c'qui avait  
221 autour de moi. Les oiseaux, les euh...c'est comme si dans un laps de temps les oiseaux s'étaient tus (*ouais,*  
222 *ouais*) comme s'ils avaient arrêté de chanter  
223 Ton corps comment tu l'as senti ici ?  
224 Bien, bien, on est bien, c'est vert (++) c'est ...c'est agréable (++) C'est la Terre ! On est vraiment, c'est vert.  
225 Puis on est bien ici assis, on est bien on est douillet en étant assis, c'est pas comme quand tu, t'es assis  
226 sur une pierre, où au bout d'un moment t'as envie de bouger. Tandis que là pas, là t'es assis, t'es dans une  
227 mousse t'es, t'es bien c'est vraiment agréable.  
228 *Et par rapport à c'qu'y a autour ?*  
229 C'qu'y a autour... c' qu' je trouve génial c'est que justement c'est (++) on sent une lumière et y a ce vert  
230 (++) et avec la lumière ce vert donne des fois des sensations comme s-, comme si... on dirait qu'il (++)  
231 euh...qu'il (+) comme s'il se diffusait, comme s'il était sprayé  
232 *Est ce qu'il y a eu un moment plus fort qu'un autre dans cet exercice*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

- 233 L'odeur...c'est l'odeur qui... était très agréable  
234 *Autre chose ?*  
235 Ben avec la loupe j'ai vu qu'il y avait des grains de sable dans la terre que j'voyais pas autrement mais  
236 après avec la petite bête, mon attention a été portée ailleurs (*et avec cette petite bête*) ben... j'ai trouvé  
237 dommage si j'avais su qu'elle était là, j'aurais fait un trou ailleurs (rire, rire, rire) Oh ! Mince, j'suis désolé  
238 (rire) j'voulais pas la déranger mais bon ben... (rire) voilà, voilà (rire) Puis en même temps j'me dis mais  
239 c'est génial quand même, le trou que j'ai fait elle tait là (rire) on s'est fait un p'tit coucou (rire, rire) (++)  
240 Donc oui, avec la loupe j'ai vu des éléments qu'on voit pas à l'œil nu, quand tu touches oui, tu les sens (++)  
241 le côté sableux...euh, heu... mais tu les vois pas tu les et puis avec la loupe tu vois ce sable  
242 *Autre chose ?*  
243 Non. Bien génial, l'odeur, l'odeur que j'ai adoré !
- 244 **Le monde visuel**  
245 *Alors comment ça comment ça a été ces trois niveaux* (bien) *ouais* (bien)  
246 *Quand tu dis bien, tu penses à quoi en fait ? Qu'est ce qui vient dans ce bien*  
247 A la tranquillité (*hum, hum*) (++) tranquillité, tranquille (++) relax (+++)  
248 *Et puis au niveau des sens ici, le ou lesquels ont été sollicités ?*  
249 La vue et, et l'ouïe  
250 *Tu peux m'en dire plus*  
251 Ben (expire) dans la vue en fait de voir ce constant vert... ça te... ça te relaxe, ça te tranquillise. Même si tu  
252 voulais être agité, j'veux dire...t'aurais de la peine.  
253 *Quand tu dis « tu... » t'as l'impression que ce serait quelque chose qui serait général pour tout le monde ou*  
254 *c'est...pour toi*  
255 Pour moi, ouais, pour moi  
256 *Donc c'est le vert qui te relaxe (ouais) y a d'autres sensations ou d'autres sens...*  
257 Alors y a une sensation qu'j'ai pas eu ici mais que j'ai eue heu... là où j'habite, et puis heu...ça devait être...  
258 comme maintenant ou qui sait peut être un peu plus en en été en fin y avait déjà les fleurs (*quand tu parles*  
259 *de là où tu habites c'est ici en Suisse ?*) oui, ici en Suisse. Et puis j'étais dans les bois et puis j'étais couché un  
260 peu comme ça, j'étais relax, j'étais couché (+) et puis à un moment donné y avait du vent (+) et c' qui était  
261 EXTRAORDINAIRE c'est que... moi j'appelle ça la coupole hein quand j'regarde en haut, j'ai vraiment  
262 l'impression qu'c'est une coupole puis c'que j'trouve génial c'est que... où qu'tu t'couche t'auras toujours  
263 cette coupole, j'veux dire... c'est plusieurs arbres qui s' rencontrent pis en haut il font comme s'ils se  
264 donnent la main tu vois (*hum, hum*) c'est la grande coupole. Et puis, tu sentais (++) t'entendais à l'ouïe  
265 heu...les feuilles (+) par où passait le vent les feuilles depuis en haut, et des fois heu...(+) t'avais vraiment  
266 la sensation que c'était comme des va...gues mais y avait même une ressemblance dans l'bruit (*hum, hum*),  
267 j'veux dire...euh... heu...c'était vraiment...génial quoi. J'suis resté là un bon moment à écouter ça (+)  
268 vraiment, c'était vraiment, ça faisait vraiment « fffffuuu...chhhuu » ça partait d'un côté, ça revenait de  
269 l'autre (mime le mouvement avec ses mains) avec un mouvement comme le balancement de la mer,  
270 exactement la même chose mais là, c'était l'effet vent (+) feuilles et...  
271 *Et ça c'est pas quelque chose que tu as entendu ici aujourd'hui*  
272 Non, j'l'ai pas entendu aujourd'hui mais heu...(+) je t'entais d'le, d'le percevoir mais y a trop de bruit de  
273 voitures (rire) puis ça t'étouffe, ça fait que j'arrivais pas à...à...l'entendre. J'me suis dit, j'vais quand même  
274 le raconter parc'qu'c'est quand même un truc que j'avais découvert euh...heu...ça m'avait vraiment...,'avais  
275 trouvé ça génial. Ça avait le même fonctionnement qu'la mer mais avec les, avec heu... les feuilles et le  
276 vent.  
277 *Ça, ça te procure quoi (+) y a quoi comme sensations*  
278 Ah, c'est comme une berceuse, ouais... ça te berce (+) tu restes tranquillement puis c'est cette ondulation  
279 comme ça te, ça te berce (*hum, hum*)  
280 *Autre chose au niveau de la vision ?*  
281 La vision ben... c'est ce vert comme ça, des fois t'as vraiment l'impression que (bruit d'avionnette  
282 assourdissant) (rires) c'est comme un spray, t'as un vert qui diffuse, tu sais des fois il y a des choses  
283 comme ça transparentes comme des couleurs unies (*hum, hum*)  
284 C'est la même sensation (++)  
285 *C'est le même vert qui diffuse partout*  
286 Ben non justement c'est plus vert, moins vert t'as... (*y a des nuances*) y a des nuances  
287 Ouais. Justement ça , c'est... c'est, si je regarde comme ça derrière moi t'as ce premier vert avec le vert qui  
288 est derrière avec l'autre vert et encore l'autre là bas plus loin (+) puis tout ça à un moment donné si tu... ça  
289 fait comme si ça diffusait justement  
290 *Comme si c'était un seul niveau ?*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

291 Comme si c'était un seul niveau ouais et ça fait comme une espèce de grillage comme une seule couche  
292 comme ça...

293 *Comme s'y avait plus qu'une seule dimension*

294 C'est comme une aquarelle où on voit apparaître les branches mais recouvertes et entourées d'un vert  
295 totalement diffusé. Tu pourrais prendre l'aquarelle et broser vraiment par dessus avec.

296 *Ça c'est ce qui te procure ce sentiment de relaxation, c'est ça que tu disais ?*

297 Ouais, ce vert, c'est ce vert qui est relaxant, ce vert me relaxe

298 *Et par rapport au bleu que tu évoquais tout à l'heure*

299 Alors, le vert me relaxe, le bleu m'a tranquilisé. Si tu veux le vert me relaxe... (++)

300 *Et quand tu es rassuré, la sensation de (+) tranquillité n'est pas là (+) quelle est la nuance ?*

301 Heuuu... non ça va pas forcément avec ça, ça me relaxe. Imagine toi que je suis très fâché hein, on va  
302 supposer ça, ça fait des années que ça ne m'est plus arrivé mais on va supposer. Je rentre dans la forêt  
303 fâché avec une grande agressivité d'accord, corporelle, j'suis fâché puis au fur et à mesure que j'avais me  
304 balader dans la forêt, le vert... va me procurer un sentiment de tranquillité, il va me relaxer mais dans ma  
305 tête je suis en train de faire le point, mon côté fâché est encore là mais n'est plus agressif si tu veux. C'est  
306 là où je rentre dans une contemplation intérieure de moi même tu vois... où peu à peu le fait que le vert  
307 me tranquillise peu à peu dans ma tête ça se tranquillise et je commence à pouvoir voir les choses d'une  
308 manière différente. Qui est la réponse justement de mes questions *(ces réponses que tu vas souvent*  
309 *chercher en forêt ?)* ouais, ouais. Tu vois, tandis que la sensation du bleu que j'ai eu avant (se réfère à la  
310 ballade à l'aveugle), c'était justement une incertitude. Donc t'avances dans une incertitude tu sais pas, t'es  
311 pas sûr, t'est pas...mais si le fait de ne pas voir de m' laisser guider, j'avais plutôt une tendance à aller  
312 contre, avoir de la retenue mais d'un coup ce bleu, ce bleu... d'un coup m'a laissé aller, il m'a permis de me  
313 sentir bien, d'aller dans la confiance.

314 *Et quand tu es dans cet état de confiance est ce qu'y a des choses différentes qui se mettent en éveil, que tu*  
315 *perçois en toi*

316 Ben, je vois les choses plus positivement (++) j'veux dire euh, euh...tout ce qui peut venir après ben j'le  
317 prends avec... avec...heu...j'le prends... j'accepte plus facilement *(ouais, d'accord)* ouais, beaucoup plus  
318 facilement *(ça ouvre)* ouais ça m'ouvre, ouais j'deviens plus ouvert à tout c'qui peut arriver que ce soit  
319 plaisant, déplaisant j'peux l'absorber plus facilement.

320 *Autre chose sur le plan visuel, tu as utilisé la loupe*

321 Ouais j'ai utilisé la loupe pour voir les feuilles, d'ailleurs c'que j'trouve ça extraordinaire c'est que des fois  
322 les feuilles d'en bas, des fois elles sont plus grandes que les feuilles du haut, c'est comme si... elles  
323 prennent plus de surface pour capter beaucoup plus de lumière (++)

324 *Autre chose par rapport à ça...et l'ouïe*

325 Ouais justement c'est c'que je cherchais en bas quand j'me suis couché mais là bas non y avait les voitures,  
326 j'arrivais pas, j'entendais trop les voitures

327 *Et ça, ça t'a généré un sentiment... (ben, là...) particulier*

328 Alors voilà c'est là où le vert m'aide où bon (+) voilà notre monde est fait comme ça. Ce que j'veux dire par  
329 là, c'est qu'c'est pas la voiture qui me dérange. C'est la quantité de voiture qui me dérange. Le transport en  
330 soi dans le monde moderne heu... l'idée du déplacement est géniale, l'utilisation est fausse (++) Y a trop  
331 d'bagnoles, c'est « vroumm...vroumm...vroumm » ça peut être dérangeant ouais

332 *C'était trop dérangeant pour faire abstraction comme avant dans l'exploration du sol, tu disais que*  
333 *t'entendais plus rien*

334 Ouais, ouais et pourtant on était au même endroit hein...les voitures étaient là aussi. Effectivement  
335 j'entendais ni les oiseaux, ni les voitures. Après quand j'ai voulu ouvrir les., justement l'ouïe pour  
336 entendre, pour voir si j'entendais les vagues là haut euh...Non, j'étais plus absorbé par les bruits de la  
337 voiture que de pouvoir...

338 *Et puis tout à l'heur quand t'étais dans le sol justement tu n'étais plus conscient de ce que tu entendais*

339 Parc'qu', parc'qu'y avait les odeurs (à cause des odeurs) c'est surtout les odeurs, surtout les odeurs, c'est  
340 l'odeur de la terre

341 *Est ce qu'il y a eu un moment émotionnellement plus fort là, dans ce moment où tu as regardé les trois*  
342 *niveaux ?*

343 Haa...! c'est, quand je r'garde la, la coupole (+) j'ADORE cette sensation (+) qui est ronde comme ça, tu  
344 vois c'est vraiment un truc protégé en fait quoi (++) Puis qui est grand, qui est ENORME, c'est la plus belle  
345 cathédrale (rire, rire) *(ouais, ça t' fait penser à une cathédrale)* ça m'fait penser à une cathédrale, pour moi  
346 c'est la plus belle cathédrale justement, ça fait cette rondeur comme ça et tout à l'air libre (rire). Ça fait  
347 justement ce côté protégé comme ça rond protégé, cette coupole qui vient vers toi (+++)

348 *Et ici ton corps comment tu l'as perçu, tu as marché finalement, tu t'es c-*

349 Ouais j' me suis couché, puis après j'ai, j'ai marché puis j'ai regardé les feuilles

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

- 350 *Et ton corps tu l'as perçu comment (bien) petit grand, stable, déséquilibré, à sa place*  
351 Non, bien à sa place  
352 Par rapport aux références, y a d'autres images qui sont venues  
353 Non simplement quand je regardais la feuille, comme elle est formée, ça me faisait penser un peu, un peu  
354 hein à la sensation que dans les plaques solaires il manque quelque chose encore mais c'- c'est comme s'il  
355 y avait les mêmes éléments. On voit les filaments comme ça, tu vois c'que j'veux dire, c'est marrant ces  
356 plaques. Puis là j'observais puis j'me disais...(+) tiens c'est marrant elles captent... tout ça c'est des  
357 capteurs  
358 *Tu as le sentiment qu'il manque quelques choses dans les plaques (ouais) et ce manque tu l'associes à quoi*  
359 Ben c'est trop cartésien, puis il faudrait justement peut-être pas que ce soit trop cartésien, j'sais pas  
360 comment l'expliquer (*hum, hum*) tu vois elles sont faites d'une manière que... tandis que là, t'as un centre  
361 t'as des fibres qui partent mais dans c'qui part t'as plein d'autres petites tailles qui sont...c'est assez  
362 curieux ... (*ça tu l'as vu à la loupe*) à la loupe oui, à la loupe. A l'œil nu justement les petites relations  
363 comme ça, tu les vois pas, tu les vois qu'à la loupe.  
364 *Et le fait de pouvoir voir plus loin avec la loupe ?*  
365 (++) c'est intéressant (+) mais sans plus  
366 *Le fait de voir ces connexions tu aurais pu t'en passer, c'est ça qu'tu dis ?*  
367 Ouais, si j'avais pas eu la loupe, ben j'aurai p'têtre pas pensé la même chose tout simplement mais ben  
368 ouais euh...le fait d'avoir la loupe c'est clair tu vois d'autres choses que tu vois pas, enfin qui sont là mais  
369 tu vois pas à l'œil nu.  
370 *Autre choses par rapport à cette activité que tu n'aurais pas dit ou qui te vient*  
371 (++) La Force, la force quand j'vois ces arbre comme ça qui sont beaux... (++) tu sens qu'ils ont une  
372 force...(++) tu sens qu'ils ont une force (++) (++) C'est haut tu vois (++) c'est impressionnant comme  
373 ça monte et ça prend des hauteurs incroyables puis c'est costaud (++) VULNERABLE hein aussi (++) t'as le  
374 lierre, qui absorbe l'énergie de l'arbre et peu à peu il l'étouffe. C'est fou la nature pour ça, elle est forte puis  
375 en même temps, y a d'autres trucs qui sont plus petits qui ont l'air moins intéressants (rire) et que, s'ils te  
376 choppent, ils te sucent et te laissent sans rien... C'qui permet en même temps après de sécher, tomber,  
377 d'alimenter, de laisser la place à la lumière autour pour qu'y en ait d'autres qui puissent pousser et  
378 monter.  
379 *Si tu devais donner un nom à c'que tu viens de dire là*  
380 Simplement le cycle, le cycle de la vie  
381 *Autre chose*  
382 On renaît. Et si on naît, c'est qu'il y a une mort qui arrive (++) ça c'est un truc qui m'a permis...(++)  
383 justement en étant dans la forêt (++) au moment où j'ai compris que... (++) j'allais plus jamais voir mon  
384 père en fait... (++)
- 385 **Le monde des sons**  
386 *Tu disais ?*  
387 J'pourrais dormir et tout, ouais, ouais, ça te berce, tu t'laisses aller.  
388 *C'est quoi qui berce ?*  
389 Les oiseaux... qui chantent..., le murmure comme ça des feuilles avec le vent... « ffff » (*tu l'as entendu cette*  
390 *fois ?*) ouais mais léger de ce côté là c'est génial parc'que tu l'entends un p'tit peu plus mais léger mais tu  
391 l'entends hein, tu, tu sens le vent qui passe entre entre les feuilles et ça fait un p'tit son comme ça  
392 c'est...(baisse la voix) mais là ouais euh dormir, tranquillement, tu te laisses bercer tu fais une bonne  
393 sieste (rire)et tu t'relève avec une, une énergie... (rires, rires)  
394 *Là et au niveau des sons avec les yeux ouverts, les yeux fermés est-ce qu'il y a eu des différences ?*  
395 Oui et non, (+) quand tu ouvres les yeux t'as peut-être l'impression d'entendre moins mais quand tu  
396 restes yeux ouverts, tu continues à rester... (+) en fait tu te rends compte que, que t'entends les oiseaux,  
397 les feuilles (+) (*hum, hum donc y a l'impression que tu vas moins bien entendre et finalement pas ?*) (ouais,  
398 ouais) (++)  
399 *A part les oiseaux, la brise y a d'autres sons que tu as entendu ?*  
400 Ouais (++) j'pourrais pas définir si c'est (++) plusieurs classes d'oiseaux, puis la sensation de petites  
401 bêtes, de petits euh...des sorte d- (*comme quoi, quel genre de p'tites bêtes*) j'sais pas, des grillons euh tu  
402 vois ce genre de sons (*des insectes*) ouais des insectes *plutôt volants où...*  
403 (++) tu sens que c'est des sons qui sont pas des oiseaux maintenant si c'est volant ou pas (+) *C'est pas*  
404 *qu't'as entendu des mouches* (non, non) sur le moment là, non c'est clair qu's'y a une mouche qui s'rait  
405 passée, j'l'aurais entendue « wzzzz » tu sais qu'c'est une mouche ou qu'c'est une guêpe (++)  
406 *Et puis l'eau tu l'as entendue*  
407 Non, j'l'ai pas entendue non, j'l'ai pas entendue

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

- 408 *Au niveau des autres sensations, la vue...le toucher...est-ce que tu en as eu d'autres ?*  
409 Euh...Non mais une tranquillité (++) là j'aurais pu, j'aurais pu m'endormir et tout tu vois (++)  
410 *La brise tu l'as sentie, entendue (ouais) sur le plan physique tu l'as sentie ?*  
411 Hum...Un peu j'veux dire on sent le vent qui passe hein mais euh... après le bruit comme ça des feuilles,  
412 c'qui est le bruit des feuilles et tout c'était l'ouïe quoi.  
413 *Si non, sur le plan corporel, tu étais étendu, comment tu t'es senti, alors avec envie de dormir ça j'ai bien*  
414 *compris (rires) mais est-c'qu'y avait d'autres sensations corporelles. Tu as été déjà debout, assis est-c'que ça*  
415 *te procure d'autres...*  
416 Non, bien (++) , tranquille quoi, j'suis vraiment (++) relax  
417 *Et au niveau des images, est ce qu'y a des images qui t'ont parcouru...qui...des références à d'autres moments*  
418 *de vie...?*  
419 Non, réellement non (+) j'étais vraiment là à regarder là euh., simplement j'me disais « euh mais c'est  
420 génial, y a du vert et du bleu ! » (*tu voyais du bleu*) ouais le bleu du ciel, le contraste des deux couleurs  
421 j'aimais bien (++) ça me faisait plaisir de voir du vert et du bleu quoi (rires)  
422 *Les deux teintes présentes aujourd'hui, c'est ce que tu as beaucoup évoqué aujourd'hui hein*  
423 ouais, le vert et le bleu (+++)  
424 *Autre chose, d'autres références (non, non)*  
425 *Le troisième temps, est ce que tu as choisi de garder les yeux fermés ou ouverts ?*  
426 Alors j'ai fait un bout... fermé, un bout ouvert. J'les ouvrais, j'les fermais, j'les rouvrais...  
427 *Et puis ça, cette alternance d'ouvrir, fermer*  
428 Ah ! bien, bien (+++) j'veux dire... (*l'intensité est resté la même*) ouais (+) C'est là d'ailleurs que j'me suis  
429 totalement rendu compte qu'en fait euh, parc'qu' avec les yeux fermés t'as certainement l'ouïe qui-, quand  
430 j'ai ouvert les yeux, j'sais pas c'est comme si (++) mais j'pense que c'est une impressions plus dans ma tête  
431 que j'entendais moins et tout, mais en fait j'entendais du tout, c'est reste exactement la même chose (+++)  
432 *Le moment le plus intense ici est ce qu'il y en a eu un ?*  
433 Non, plus ou moins ça a été dans la même... plus on avançait plus euh... j'étais relax  
434 (*y avait quelque chose de progressif*) ouais, j'veux dire (++) j'suis déjà vachement relax mais plus,  
435 plus...(++) oh j'aurai fait un p'tit somme là, y avait tout qui se relâchait Oh ! Regarde (un canard vient près  
436 de nous) (*sur le plan corporel ?*) Oui, les muscles, tout se relâchait (+++)  
437 *Autre chose (non, non)*  
438 Merci
- 439 **Etape symbolique**  
440 *Alors comment ça a été pour trouver les matériaux déjà*  
441 Pur hasard, une plume, des branches comme ça, des pierres naturellement et puis la liane je l'ai mise dans  
442 la connexion avec l'eau (*hum, hum*) (+) symboliquement c'est un arbre un petit arbre qui est en train de  
443 grandir au centre protégé, les pierres c'est un peu la protection, la barricade, avec...des restes (+) ce qui  
444 avait été à l'arbre...(les pives) tu vois qui va permettre de pouvoir alimenter cet arbre à l'intérieur de la  
445 coupole pour protéger, c'est une deuxième protection si tu veux (*ok*). Tu as la protection du sol, l'eau qui  
446 alimente naturellement et (+) le reste qui lui sert donc les, les ce qui n'a plus vraiment de vie et qui  
447 alimentent aussi l'arbre et puis en même temps t'as les rayons du soleil qui arrivent, elle est protégée en  
448 même temps par la coupole par dessus pour que peu à peu elle puisse, puisse grandir et arriver à vivre  
449 son histoire  
450 *Et puis la, la plume qui est là au bord...*  
451 J'ai trouvé une plume et j' me suis dit ben c'est plein de bruits d'oiseaux génial (++) . La plume j'l'ai mise  
452 vers l'arbre en haut qui symbolise un peu au reste de la nature (*et puis le bruit d'oiseaux*) des CHANTS, ça  
453 ça c'est, c'est des symphonies ça (rire) les oiseaux ils nous font des symphonies heu...c'est des concertos  
454 parfois (Rire). Moi, des fois quand j'pars le matin pour aller bosser c'est extraordinaire « fui-fui-fui-fui »  
455 c'est IMPRESSIONNANT ils te racontent une histoire... (*hum, hum*)  
456 *Et là, au niveau de tes sensations est ce que tes sens... les quels (+) ont été stimulés ?*  
457 Ben quand j'ai vu la liane je me suis dit ah ben voilà je vais faire la connexion avec l'eau parc'que je suis  
458 parti avec l'idée de l'eau. Cette eau il fallait que je la connecte (+) à quelque chose quoi, quand j'ai vu la  
459 liane j'me suis dit : « Ah !ben voilà ». Après j'ai vu le bout de bois, j'me suis dit bon le bois je vais pas  
460 prendre beaucoup, parc'que là où on est il y a des bouts de bois, j'voulais pas trop déplacer les choses tu  
461 vois j'ai vu celui là qui était à moitié heu... il avait l'air déjà assez vieux, j'me suis dit génial quoi ! Après (+)  
462 après j'ai vu la plume j'me suis dit euh... ! ben voilà la plume symbolise les oiseaux génial après ici j'ai pris  
463 les pierres et puis voilà quoi.  
464 *Tu as dit que, tu voulais pas déplacer les choses*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

465 Ouais, pas trop déplacer les choses(+) parc'que là c'est plein de cailloux par exemple, j'aurai trouvé  
466 dommage de prendre tous ces cailloux et les amener ailleurs où y a pas d' cailloux ou... (++) ici y a  
467 quelques branches... tu vois euh... ça aurait été dommage que je prenne une pétée de bois là bas pour le  
468 ramener ici. J'l'aurais fait volontiers si on avait fait du feu pour passer une soirée mais (+) l'amener ici  
469 pour après le laisser là, j'trouve dommage (*ouais, ouais*)  
470 *Dans ce dommage y a quoi, par rapport à qui et à quoi ?*  
471 J'trouve dommage, parc'que s'il est tombé là bas j'pense qu'il faut le laisser là bas tu vois. Si je vais faire  
472 quelque chose avec ok, j' le prend, là c'est juste un déplacement pour faire quelque chose de symbolique  
473 (+) moins j'ai pris mieux ... euh... j'trouve mieux de prendre c'qui est déjà sur le terrain  
474 *Ça, ça part de quel type de sentiment par rapport à la nature ?*  
475 (+) Prend c' que tu as besoin, prends pas pour prendre  
476 *Si tu devais mettre un mot là dessus*  
477 Euh...(+1) Simple, simplicité, soit simple si t'as besoin de deux bouts de bois, prends pas vingt (++) Elle,  
478 elle te donne généreusement hein, elle te le donne, prend le nécessaire... pas plus quoi  
479 *Tu as peur que ça fasse quoi...*  
480 Ben ça peut déséquilibrer, ça (l'installation) concrètement pas parc'que ça déséquilibre pas mais tu peux  
481 déséquilibrer euh la nature hein (*hum, hum* (+) D'ailleurs on la maintien déjà assez à carreau comme ça la  
482 nature (*c'est à dire ?*) ben c'est à dire que cet endroit où on est là par exemple, si y a pas une maintenance  
483 de l'humain, tu reviens dix ans après et puis ça a rien avoir avec ce qu'y a là, je veux dire la terre elle a  
484 complètement bougé, ça fait des bosses et tout, ça a complètement changé le paysage, le fait de maintenir,  
485 on taille, on coupe et tout, ça maintien plus ou moins comme c'était tu vois, (*hum, hum*) c'est ça qui est  
486 marrant. Par contre si tu fais rien, ça change  
487 *Et puis cette idée là, ça te procure quoi, ça fait émerger quoi ce que tu expliques là ?*  
488 Alors, c'est comme tout si par exemple tu vas être là pendant une période, tu peux maintenir ce qui est  
489 autour de toi euh...mais ce qui serait génial c'est que quand tu pars, parc'que tu vas ailleurs, c'est qu'en  
490 peu de temps la nature puisse reprendre ce qu'elle avait (*hum, hum*) donc maintenir c'est bien mais (+)  
491 maintenir ce qu'il y a dans ton environnement  
492 *C'est bien pour qui ?*  
493 Autant pour la nature que pour nous, dans le cadre où l'on vit tu vois. Si moi j'viens là, j'm'installe ici c'est  
494 clair qu'il faut que je maintienne si non où moi je l'envahit ou elle, elle m'envahit. Tandis que si je  
495 maintiens une certaine taille, une certaine...euh, euh, elle va pas bouger elle va rester plus ou moins  
496 comme elle est elle va respecter et dès que j'vais partir elle va reprendre son endroit (*son territoire*) ouais  
497 son territoire mais qui est à toi aussi dans le fond parce que tu fais quand même partie d'elle que tu le  
498 veilles ou pas. Maintenir c'est bien aussi (+) trop maintenir j' sais pas jusqu'à quel point ça peu être bien  
499 *Et puis là par rapport à ce travail symbolique sur ton lien à la nature... si tu avais trois mots avec les quels la*  
500 *résumer ?*  
501 Eau, vent (+) arbre (++)  
502 *Et puis au niveau émotionnel, trois mots trois émotions*  
503 Fort (++) fragile (++) beau (+++)  
504 *Est ce qu'il y a eu un moment un peu plus fort qu'un autre durant l'activité ou même là en discutant*  
505 *maintenant ?*  
506 J'étais content d'avoir trouvé la liane pour faire la connexion j'savais pas trop c'que j'allais pouvoir  
507 prendre (rire, rire) et puis dès qu' j'l'ai vue, j'ai dit : « ça y est, j'ai la connexion » (*Qu'est ce qu'elle permet*  
508 *comme type de connexion, alors elle amène l'eau*) elle amène l'eau, elle est flexible et puis elle est longue  
509 *Et ça, symboliquement cette liane ça représente quoi par rapport à ton propre lien à la nature*  
510 Qui (XX) le cordon ombilical (*pardon le ?*) le cordon ombilical qui sait (*envers qui*) envers la nature, sans  
511 eau on est rien (+) sans eau on est rien (+) si on est pas raccordé à l'eau on vit pas tout simplement  
512 (quelques petites branches de l'installation tombent)  
513 *Là il y a la canopée, la coupole qui vient de tomber*  
514 Ouais (++) elle a le droit (rires, rires, rires) elle a le droit, elle était là, elle faisait coupole maintenant elle  
515 est par terre, elle fait une autre histoire (rire) elle a le droit (rire)  
516 *Autre chose que tu aimerais rajouter par rapport à...?*  
517 Non, j'vais laisser comme ça, j'ai trouvé la p'tite branche qui fait symbole d'arbre donc euh... génial ! (++)  
518 Pierres (+) parc'que j'adore les pierres (*hum, hum*) ROND (++) (*le cercle autour*) le cercle rond parc'que  
519 j'suis anti carré, donc j'aime tout ce qui est rond (rire). Et puis après voilà les pives, elles sont vieilles... et  
520 puis le bois tout ça, c'est... ça c'est l'aliment de ce petit arbre avec la connexion avec l'eau. Ça peut être une  
521 racine aussi la, la connexion, la liane (+) une racine qui a cherché l'eau pour pouvoir...euh, pour pouvoir  
522 s'alimenter quoi  
523 *Ça t'évoque d'autres images, d'autres... choses que tu connais déjà, d'autres symboles ?*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Turkesa

524 Non (++) non, non (+++) non, non (+) non (*hum, hum*) Bon le rond des pierres peut être (*ça t'évoque*  
525 *quoi ?*) ouais ben disons un peu tout le mystère un peu d' la Terre aussi y a pas mal de p'tits cercles comme  
526 ça, enfin de pierre et tout qui... qui (++) on sait pas vraiment c' que ça veut dire quoi (*disposés comme ça*  
527 *dans la nature tu dis, donc qui seraient pas de la main de l'homme ?*) Oui, qu'on ne sait pas trop (*tu pense*  
528 *auquel particulièrement*) y en a un en Angleterre mais il y en a un peu partout dans le monde c'est ça que  
529 je trouve extraordinaire y en a en Europe (*tu pense aux crop circle, qui s' fait parfois dans les champs ?*) (+)  
530 Ah ! ça c'est pas mal ça aussi, ouais non j'pensais pas à ça, c'est un autre mystère aussi, euh... non c' est  
531 un... qui est en Angleterre (++)j'sais plus son nom (site de Stonehenge), c'est des pierres en cercle  
532 justement (*c'est moi qui vois pas*) le fait est qu' y a une précision impressionnante entre le lever et le  
533 coucher du soleil à un moment donné de l'année il est vraiment pile dessus avec une grande précision (*et*  
534 *ça on ne sait pas si c'est la main de l'homme*) alors ils disent que oui, d'autres théories disent que non a  
535 partir de là chacun croit ce qu'il veut. Par contre c' qui est bizarre c'est que ça, c'est là depuis des milliers  
536 d'années et c'est comme ça et les théories qu'y a, ça j'en sais rien  
537 *Autre chose*  
538 Non, j'vais le laisser là comme ça (*merci*)

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

Yasmine

1 **Balade à l'aveugle**  
2 *Ce que je te propose maintenant Yasmine, c'est qu'on discute autour de ce qu'on... de ce que tu viens de vivre*  
3 *euh... D'abord est-ce que tu pourrais me dire comment t'as vécu ça au niveau des sens, les 5 sens, ceux qui ont*  
4 *été... la vue forcément était entravée mais...*  
5 Mmhh... alors déjà de faire ça sous la pluie c'était quand même déjà spécial au niveau des sens parce que la  
6 mousse était gorgée d'eau, donc les pieds s'enfonçaient dans une texture pas habituelle en fait, une espèce  
7 de truc mou et en même temps froid. Ca m'a surpris, à un moment donné on est resté vers un arbre et en  
8 fait j'ai senti de la chaleur sous mes pieds. Tout d'un coup c'est comme si le... la mousse elle se mettait à  
9 chauffer. C'était plus froid du tout. Euh... ben après toutes les gouttes d'eau tu les ressens... Quand t'as pas  
10 la vue tu les ressens vraiment au contact de la peau, sur les mains... Euh... quand il fallait rester longtemps  
11 sur une feuille ou... sentir cette sensation d'humidité vraiment palpable. Ca c'est euh... assez inhabituel.  
12 Après... la différence entre le côté très évanescent et léger des petites feuilles et le côté rugueux et sec de...  
13 des troncs euh... la mousse aussi... humide... Donc y avait vraiment des grands contrastes au niveau du  
14 toucher. Ben déjà le sec, l'humide, le froid le chaud, le léger, le mousseux, le rugueux, le dur. Donc c'était  
15 assez riche au niveau des sensations tactiles (*mhmh*). Avec le bruit de la pluie donc qui était très présent  
16 au niveau de l'ouïe. (*D'accord, OK*) J'ai pas eu de silence, quoi, ouais, le silence de la nature, ouais, c'était  
17 pas ça, c'était au contraire assez bruyant avec cette pluie (*Ouais*) (*rire*). Mais euh... ça a pas enlevé la  
18 qualité, au contraire ça a accentué la qualité des différents touchés (*D'accord, mmmhh*). Et cette chaleur  
19 sous les pieds, là... ça m'a impressionné  
20 *Donc, ouais ok surtout le... touché et l'ouïe avec toutes ces gouttes qui tombent là sur la forêt, le sol, nos*  
21 *vestes...*  
22 Oui (*rires*). L'odorat euh... non, parce que je crois que j'ai le nez bouché... donc euh... j'ai pas de... à part le  
23 thé que je sens un peu... mais j'ai pas senti d'odeur de mousse humide... (*Ca t'aurait frappé...*) Cela m'aurait  
24 frappé, non... L'ouïe euhh l'odorat, la vue étaient complètement... Le kinesthésique, le touché ouais, ben oui  
25 le toucher... (*L'ouïe...*). Le goût, non  
26 *Pis dans ton corps, comment tu t'es senti pendant cet exercice ?*  
27 Euh... un peu destabilisée (*rire*) Euh... déjà par le... mouvement du corps qu'il faut descendre... donc ça c'est  
28 pas si habituel. Donc euh... la perte d'équilibre... hein, ce côté perte d'équilibre... Après on se raccroche bon  
29 ben... à toi, hein... tu es quand même très guidante euh... on attend quand même ton contact pour euh..., il  
30 est quand même rassurant ce contact parce qu'on est quand même vite euh... sachant qu'en plus il y avait  
31 beaucoup de bruit de nature, du coup ça, ça destabilise quand même pas mal. Ton toucher était quand  
32 même réconfortant et guidant. Et puis on se raccroche à nos pieds aussi, hein. Donc on vérifie d'abord  
33 euh... à chaque pas euh où on pose son pied parce qu'on n'y va pas à l'aveuglette. Donc il y a un côté très  
34 précautionneux des pieds. Et pis quand on... le fait de rester comme ça aussi longtemps entre guillemets  
35 d'un endroit à un autre... au début on est un peu... Bon ben qu'est-ce que je vais... j'en fais quoi de ça, de ce  
36 que je touche ? (*rire*) Qu'est-ce que j'en fais ? (*rire*) Pis finalement, après... ben avec les arbres c'est plus  
37 facile... de se... de se... on peut se permettre de s'immobiliser un peu. On peut être un peu plus... un peu plus  
38 calme... Un peu plus tranquille.  
39 *Est-ce qu'il y a eu un moment ou un autre ou plusieurs peut-être qui ont été particulièrement euh... marquant*  
40 *pour toi ? Qui ont été forts ? Tu as parlé tout à l'heure de cette chaleur sous les pieds* (*ouais*)  
41 Ah, ouais, je crois que c'est le... De se dire que finalement on peut passer d'un... d'une sensation de froids à  
42 une sensation de chaud alors qu'il n'y a pas de... changement thermique, tout d'un coup donc je sais pas  
43 d'où c'est venu en fait. (*mhmh*) ce côté vraiment chaud quoi, comme si j'avais une chaufferette sous les  
44 pieds (*mhmh*) je sais pas d'où c'est... d'où ça vient. Ca c'était assez impressionnant et puis le côté euh... le  
45 côté léger des... ce qui m'a plus vraiment aussi c'est le côté très léger des feuilles comme ça, y avait euh  
46 quelque chose de léger quoi, ça sentait le jeu... la légèreté de la nature aussi, de ces feuilles comme ça.  
47 *Et puis euh... Est-ce que tu arriverais à me décrire ou ce que, au niveau de tes émotions, si ça... le fait de vivre*  
48 *ce petit moment-là, ça a provoqué des émotions chez toi, comment tu t'es sentie intérieurement ou...*  
49 (*mmmmh*) *aussi par rapport à la nature, ça peut aussi être des ressentis par rapport à la nature*  
50 Ben... on est quand même coupé de la nature quoi. Je trouve que du coup euh... Si il n'y a pas le contact de  
51 l'humain euh... pour nous guider euh... je me retrouverais en pleine nuit dans la nature par exemple, je  
52 pense que ce serait pas un sens... je me sentirais dans l'insécurité, y a quand même un sens un sentiment  
53 d'insécurité (*insécurité...*). Le fait de ne pas avoir les yeux comme ça qui nous donne nos indices, y a une  
54 forme d'insécurité quand même euh... La nature peut être dangereuse, quoi pour l'homme, c'est-à-dire ce  
55 côté là... Je ne sais pas si je l'ai consciemment senti comme ça mais j'ai quand même senti que le fait de pas  
56 être seule, d'être guidée par un humain (*mhmh, mhmh*) me rassurait. Donc peut-être que si on extrapole  
57 un peu sur le sujet, on peut se dire que oui, quand même, jusqu'à y a pas longtemps, la nature elle était  
58 quand même dangereuse pour l'homme, il pouvait disparaître dans une forêt euh... donc euh... y a peut-

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Yasmine

59 être aussi ce sentiment un peu euh... primitif de se méfier un peu, de se sentir dans l'insécurité... Mais bon  
60 comme on est à deux et que... ben voilà le côté rationnel reprend le dessus (*mhmh*).  
61 *Et puis par exemple, justement quand euh... quand tu as senti cette chaleur sous les pieds, vers l'arbre, est-ce*  
62 *que... en terme d'émotions, enfin... comment tu te sentais... par rapport à ce moment-là ?*  
63 Ouais... super bien. Ben parce que... ben je pense que c'est l'arbre en fait, c'était vraiment l'arbre qui a un  
64 côté rassurant, par sa verticalité, par son nombre d'année où il était... il est là... euh... il a quelque chose de  
65 très euh... réconfortant justement euh... (*mhmh*) de... ouais...  
66 *OK. Et puis est-ce que ce petit moment, là, il te fait te remémorer euh... d'autres moments de ta vie ou il fait*  
67 *appel, je sais pas à... des représentations que tu aurais de, d'un conte, de films, de...*  
68 Ben moi, à chaque fois que je vais dans la forêt, je pense à Pocahontas ! (rires) euh... y a, ouais, euh... j'ai  
69 toujours cette représentation très amérindienne en fait de la nature, qui revient. Le côté, oui les arbres,  
70 l'âme des arbres euh... la terre mère...euh... le côté très charnel en fait, qu'ils ont de la nature...  
71 *OK, super ben merci beaucoup*

### 72 Le monde du sol

73 *Alors, au niveau des sens ? qu'est-ce que... qu'est-ce qui t'a frappé cette euh... cette fois ?*  
74 Alors les odeurs cette fois. La différence entre euh... entre les couches. Elles ont pas du tout la même odeur  
75 (*mhmh*). L'odeur la plus forte c'est vraiment euh... la... première couche en fait de... la... y a les premières  
76 feuilles euh... pas décomposées (*mhmh*) pis tout de suite après en fait la couche de l'... de l'... qui a un an  
77 quoi (*mhmh*). Celle-là elle sent très très fort. Elle sent vraiment la forêt quoi. C'est vraiment l'odeur de la  
78 forêt humide. Et puis dès qu'on a creusé un peu plus après, ça sent juste la... la terre quoi, fin...  
79 *C'est plus minéral en fait*  
80 Plus minéral, ouais (*ouais*). C'est transformé déjà. Après, les couleurs. La terre elle est... Fin ça c'est  
81 beaucoup plus foncé, cette partie euh... De en décomposition, ouais elle est encore très foncée un peu  
82 comme du compost (*mhmh*). Et pis après la terre elle est presque... de la couleur de l'argile (*mhmh*). Euh...  
83 (+) (*mhmh*)  
84 *Et puis, comment tu t'es sentie physiquement bon c'est un peu...au niveau de ton corps ?*  
85 Et ben en fait, j'ai... j'ai cassé des racines, c'était un peu... CRRR... C'était un peu fort et pis y avait beaucoup  
86 de racines, fallait vraiment fouiller, donc c'était assez physique en fait faut essayer d'atteindre, de  
87 creuser... ben avec les ongles... c'est pas quelque chose qu'on fait naturellement quoi, d'aller... souvent on  
88 prend des outils... on fait rarement ça... dans le potager on met les mains mais c'est souple. Donc là on voit  
89 vraiment que c'est un sol euh... qui a mis des années déjà à s'imbriquer donc y a plus de... Faut plus de  
90 force pour aller... (*mhmh*) l'extraire (*mhmh*)  
91 (++)  
92 *Pis qu'est-ce t'en as ressenti, pensé de cette euh... de cette expérience de découverte du sol ?*  
93 Hyper intéressant. J'avais jamais fait ça (rire), surtout en forêt comme ça. On pense pas à creuser euh... à la  
94 main comme ça, c'est vraiment pas quelque chose qu'on fait spontanément. (+) Euh... les odeurs j'ai trouvé  
95 vraiment très intéressant, ces différentes odeurs, ça sent vraiment bon, quoi. On savait hein que la nature  
96 elle sent bon mais c'est vrai que de le vivre euh... Pourtant j'ai l'impression d'avoir le nez bouché mais  
97 l'odeur était quand même très... (*forte*) très très forte, ouais, très présente. Donc euh... J'ai beaucoup aimé,  
98 en plus j'avais... Ouais, à refaire avec différents sols. Du coup ça donne envie d'explo.. d'explorer (*rire*). Là  
99 c'était un sol avec vraiment plein de racines, de mousses je crois, fin je pense... (*mhmh*)  
100 *Et puis il y a beaucoup d'aiguilles de conifères (Ahh) donc il y a une sorte de couche euh... organique qui est*  
101 *très épaisse parce que (oui) ces aiguilles elles mettent énormément de temps à se décomposer (ahh voilà),*  
102 *vraiment des années...*  
103 C'est ça cette petite couche noire... (*Ca donne euhh... Voilà*) ouais (*une couche comme ça, épaisse et un peu*  
104 *filandreuse*) *mhmh. (D'accord)* Ouais, très intéressant  
105 *Et puis, est-ce que ça a suscité chez toi des émotions particulières ? T'as ressenti des...(Physiquement ?)*  
106 *Physiquement ou même à l'intérieur de toi... même par rapport à ton lien à la nature ou tes émotions par*  
107 *rapport à la nature... ou...*  
108 Ben j'ai eu besoin de force quand même pis j'ai fait... cass... j'ai cassé plusieurs racines donc ça m'a fait un  
109 peu bizarre de me dire « Ah ben mon impact ». Je sais pas ce que j'ai craqué comme racines en fait. Est-ce  
110 que c'est un arbre qui passe là, un petit arbrisseau euh...  
111 *Alors bon pour te rassurer, je pense que effectivement...*  
112 T'as vu ce que c'était cette grosse racine ?  
113 *Alors ça peut être euh...*  
114 Je me suis dit « mince »  
115 *Tu t'es sentie comme ça une euh... ouais une responsabilité... ou euh.*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Yasmine

116 Ouais un impact qu'on peut avoir (*avoir... ouais...*) de se dire ben... on va farfouiller un peu de terre pis on  
117 coupe des racines ... Ouais (*mhmh*) y a un peu ce côté là (*mhmh*). Après y avait la curiosité quand même  
118 de... de ce qu'on peut découvrir, de jusqu'où on peut aller profond... Après c'est plus dur hein, au bout d'un  
119 moment c'est dur à creuser, hein, avec les mains. Donc le sol, après, il nous laisse plus euh... (*pénétrer*  
120 *comme ça...*) pénétrer aussi facilement. C'est mystère (rire). (*Mhmh*) Mais oui, la curiosité ouais de se dire  
121 « tiens... comment ça va être encore en dessous, est-ce que la couleur elle change... encore, est-ce que les  
122 odeurs elles changent, fin... ouais y avait vraiment un... On regarde souvent la nature de façon linéaire ou  
123 en vertical mais on va rarement quand même explorer comme ça du côté horizon... horizon... euh... vertical  
124 mais dans la (*mhmh*) dans la profondeur (*mhmh*). Donc euh... très très... très bien, très chouette.  
125 *Et ça te... Est-ce que ça te... Ça te renvoie à des souvenirs... ou euh...ce que tu as vécu là pendant ce petit*  
126 *moment, des moments... d'autres moments de ta vie... ou des... (+) récits ou des histoires ou des rêves... ou...*

127 (++)

128 Mmhhh... (+) Là, comme ça euh... Ben Alice au Pays des merveilles (rires) qui part au fond de son terrier  
129 (rire) (*ouais*). Oui y a un côté quand même un peu euh... partir euh... ou voyage au centre de la terre ou  
130 voilà (*ouais*) des... (*ouais*) histoires comme ça qui... nous interpellent un peu sur les mystères comme ça  
131 des... du sous-sol.

132 *La dimension comme tu disais, un peu mystérieuse, comme ça, il y a de la curiosité et pis on sait pas trop ce*  
133 *qu'il y a en dessous euh...*

134 Voyage euh... Le côté voyage ouais (+). C'est un voyage de découvrir comme ça les couches. C'est aussi une  
135 connexion avec le temps parce que... c'est le... les couches comme ça... qui montrent aussi le temps que ça...  
136 le temps. Je pense aux strates par exemple des pierres qu'on peut ensuite euh... calculer quand euh... Y a  
137 des chocs, ça fait des montagnes (*mhmh*) On voit les stries comme ça des sédiments (*mhmh*). Ça donne  
138 aussi une certaine temporalité à la planète quoi (*mhmh*). C'est intéressant au niveau de ... (*c'est intéressant*  
139 *au niveau du temps qui passe...*) Ouais c'est le te carbone, le carbone, ce qu'on appelle le carbone 14 (*Pour*  
140 *la datation, ouais*) Bon ben là, c'est en y réfléchissant maintenant, intellectuellement, j'ai pas eu  
141 l'impression de penser à ça en le faisant hein, mais euh...

142 *Ça fait rien* (*ouais*). *C'est aussi pour ça qu'on...* (*ouais*) *qu'on discute ensemble* (*ouais*) *ça permet peut-être*  
143 *aussi de... d'ancrer* (*les liens*) *certaines choses* (*mhmh*) *de faire des liens* (*mhmh*) *exactement, ouais* (*mhmh*)

144 Ben par exemple, quand on travaille avec des enfants, justement sur cette notion de fossilisation et tout ça,  
145 j'aurais jamais pensé leur dire ben d'aller vraiment creuser le sol actuel (*mhmh*). J'aurais moi,  
146 artificiellement, mis des petits fossiles dans du sable ou dans de la terre. Mais de leur faire tout  
147 simplement expérimenter le sol tel qu'il est (*mhmh*) c'est aussi très intéressant (*mhmh*).

148 *Ouais...*

### 149 Le monde visuel

150 *Alors, pendant ce petit moment de découverte visuelle de la forêt (oui), au... en terme de sens, ben forcément*  
151 *j'imagine que la vue a été* (*mhmh*) *très présente* (*mhmh*)

152 Et puis alors j'ai fait une petite expérience très rigolote, c'est qu'en fait, je... j'ai fermé un œil et puis je me  
153 suis euh... je me suis mis la loupe comme un lorgnon. Ça déforme en fait la réalité et puis ça... ça a une toute  
154 autre approche de. donc j'ai regardé toutes les strates donc toutes les... les trois couches dont tu parlais  
155 mais à la... lumière de mon lorgnon.

156 *D'accord !*

157 C'était... j'ai trouvé ça très drôle (rire) (*ah ouais*)

158 *Pis qu'est-ce que ça a évoqué, comme ça euh...*

159 Euh... ben alors moi ça n'a donné des idées artistiques. De justement transformer la réalité euh... A travers  
160 un prisme comme ça visuel. Euh... j'ai découvert des petites gouttes euh... d'eau sur les feuilles très très  
161 mignonnes. Là par exemple, on le ferait maintenant y a une super belle lumière sur les feuilles. Ça ... Ca  
162 amène une autre euh... attention aux petits détails.

163 *La loupe, hein ?*

164 D'abord c'est (*ou, ou*) l'idée de la loupe (*mhmh*) ça nous projette dans un monde un... plus petit (*mhmh*). Et  
165 puis d'aller... d'aller... d'aiguiser son regard dans euh... la le petit bébé feuille qui pousse... la goutte d'eau  
166 sur la feuille... euh...

167 *D'observer finement, hein, avec plus d'attention...*

168 Ouais (*mhmh*) à la fois fine et plus attentive et à la fois le côté canopée c'est... l'infiniment grand (*mhmh*),  
169 un côté euh... le passage de l'arbuste à la canopée est vertigineux en fait. (+) (*mhmh*). Finalement l'arbuste  
170 il est à notre hauteur pis après la canopée c'est... (+) tout de suite euh... beaucoup plus haut, beaucoup plus  
171 loin dans le temps... Beaucoup plus... Ouais, ça nous pro... projette dans une autre dimension (+) visuelle et  
172 temporelle (*mhmh, mhmh*) (+) alors qu'au début on est là, ouais ça nous semble familier, tout d'un coup,  
173 rhouu, ces immenses troncs là qui montent (+++)

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Yasmine

174 *Donc t'as fait comme ça un peu des aller-retours euh... (ouais) de haut en bas (Oui), de maintenant (mhmh)*  
175 *à plus tard*

176 Mhmh et puis aussi euh... cette vision, le côté arbuste c'est horizontal aussi hein. (mhmh) Donc d'observer  
177 cet, cet horizon d'arbustes comme ça (mhmh) C'est par cette vertical... ou même de mousses, cet horizon...  
178 L'horizontalité et puis la verticalité (+) (mhmh) des... (des troncs ?) des troncs mais aussi ces... ouais des  
179 troncs, ouais (mhmh).

180 *Mais des petits aussi, des petits troncs (Mais des petits). Des arbres naissants (ouais, ouais) Ouais on les voit*  
181 *différemment en fait, c'est drôle*

182 *Pis en terme de couleurs ?*

183 Ben très lumineux et très vert quand c'est jeune et pis beaucoup plus sombre euh... ouais, côté sombre,  
184 beaucoup plus sombre. Y a le contre..., le côté contre-jour aussi hein, quand on lève les yeux

185 *Y a le côté du contre jour (le contre jour) et y a le côté épicea aussi (rire)*

186 Et pis le côté épicea ouais, mais (mais quand même) mais quand même ouais mais quand même (mhmh)  
187 ouais c'est vrai que l'épicea là il ... les épicea là, c'est quand même assez majoritaire avec leurs troncs très  
188 très droits et... et puis finalement les les... feuilles sont... enfin les.. (+) les... (+) les épines sont assez hautes  
189 en fait le tronc est très euh... (nu ?) très nu pendant longtemps, ça donne aussi ce côté pchouou... (mhmh)  
190 très (mhmh) vertical (mhmh) (+)

191 *Et puis euh... Ben voilà, cette observation... le fait de passer euh... du présent au passé... et au... Est-ce que ça a*  
192 *provoque des ressentis particuliers ? Tu fais le lien je sais pas avec des ressentis, des émotions... ou des... des...*

193 Là, non. Euh... Moi j'ai eu plus d'inspiration créative, là (d'accord) alors ça m'a... euh... donné pleins d'idées  
194 (mhmh chouette !) ouais (mhmh) des trucs que je vais faire.

195 (+) (rires) J'espère que je vais y arriver ! (rires). Ça demandera de la technique mais... Ouais, ça m'a ins... ca  
196 m'a inspiré euh... des choses créatives. Pis cette loupe, là (+) ce visuel trans... (mhmh) la transformation du  
197 visuel (mhmh) (+).

198 Mais non au niveau euh... psychologique ou... lointain... de mémoire, tout ça, pas tellement cette fois.

199 *D'accord, OK, pis en terme de..., alors là t'as parlé justement ben de cette inspiration artistique (mhmh), mais*  
200 *est-ce que ça te renvoie euh... (oui) à des histoires... à des...*

201 Oui parce que en fait je voudrais utiliser euh... un procédé photographique ancien. Donc, ben du coup ça...  
202 ça renvoie au... à la... aux premières techniques, aux premières techniques de la photo (mhmh) ça m'a  
203 renvoyé un peu à ça (mhmh) (+). Le côté difficulté... de la mise au point... la gestion de la lumière, la gestion  
204 du contre-jour (mhmh) dans la photo. (+).

205 *OK, pis en terme de... références culturelles ou euh... art... ben là bon tu parlais de la... d'une référence euh...*  
206 *qu'on va dire euh quand même artistique... hein, mais c'est aussi technique par rapport à la photo (oui), aux*  
207 *débuts de la photo... (oui) mais est-ce qu'il y a d'autres choses ? Soit dans les contes, soit euh... dans les arts*  
208 *visuels... Est-ce que ça te renvoie encore à d'autres euh...*

209 Maintenant en y pensant (oui oui) ou pendant la... (c'est égal, ça peut être maintenant...) Oui, en y pensant  
210 maintenant ca me fait penser au Petit Poucet. On écoute beaucoup les histoires de contes abominables  
211 avec mon fils, ces histoires d'ogre, (+) euh... Quand il se perd... ils se perdent dans la forêt pis qu'il faut... Se  
212 réapproprier ce lieu parce que ils sont perdus (+) Y a le côté euh... (+) euh... le côté désorientant de la forêt.  
213 On a du mal à trouver euh... Des points de repère quand on est en pleine forêt. A part les... évidemment si  
214 on a une super méga rivière (+), ça c'est quand même un indice quand même euh visuel. Mais euh... (+) si,  
215 si on observe toutes les plantes, ce sont les mêmes espèces, les troncs c'est les mêmes (+) donc euh... (+)  
216 on pourrait facilement se perdre dans une forêt euh... sans être capable de se retrouver même en ayant  
217 fait la démarche d'essayer de se retrouver.

218 *Mhmh ca ne t'est jamais arrivé ?*

219 De me perdre en forêt (ouais) ? Non (rires) jamais (rire) (mhmh) (+)

220 *Mais c'est vrai que c'est un thème très présent dans les contes...*

221 Ouais ouais, dans les contes ils se perdent tous dans la forêt, là (mhmh) ils tombent après chez les ogres  
222 chez les sorcières et... (+) donc c'est qu'il doit y avoir quand même quelque part, dans ces contes, euh... un  
223 lien avec euh... quelque chose de très ancestral en fait (mhmh mhmh) la peur, la peur de l'inconnu ou la  
224 peur euh... la peur du loup (mhmh) (rires).

225 *Ok, j'sais pas est-ce qu'il y a enco... est-ce que tu aimerais rajouter quelque chose euh... ? Concernant ce... cette*  
226 *activité qu'on vient de faire ?*

227 (+) Euh... c'est en discutant avec toi que j'ai pu... c'est en verbalisant que j'y ai vu euh... au delà de mon  
228 intérêt créatif que j'ai vu moi pendant le vécu (mhmh) c'est... en parlant avec toi que j'ai... j'y ai vu toute la  
229 profondeur de ce qu'on peut en tirer (mhmh). Parfois c'est le... euh... le retour au vécu qui... ancre et puis  
230 qui enrichit encore plus le vécu (mhmh).

231 *En terme symbolique, tu veux dire ? Euhh la forêt...*

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Yasmine

232 Oui en terme symbolique même en terme d'observation (*mhmh*) des... l'observation des détails... le.. ouais,  
233 tout ce que j'ai dit là... (*mhmh*) c'est pas forcément ce que j'ai consciemment (+) j'y ai pas consciemment  
234 pensé euh... (*sur le moment...*) sur le moment.  
235 *Après voilà, c'est l'idée de revenir sur ces moments pour euh... (+) ben... aussi faire des liens à ce moment-là*  
236 (*mhmh*) au moment où on discute. De se dire « ah ben oui, ben c'est vrai à ce moment-là je me suis sentie... Ah  
237 ben ouais. Ouais pis ça me rappelle telle histoire de mon enfance » (*mhmh*) ou je ne sais pas... Pis voilà, en fait  
238 (*mhmh*). Sans aller chercher plus loin...  
239 Mon frère s'est perdu dans la forêt, petit. Dans la forêt de Fontainebleau, le frère, mon frère du milieu. Et  
240 pis euh... Y avait un gardien, c'était une forêt quand même euh... Y avait des gens... Y avait quand même des  
241 gardiens... Pis ils lui ont demandé comment il s'appelait pis il a dit « je m'appelle petit loup ». *Ohhh (rire)*.  
242 Parce qu'on l'appelait petit loup. Il a dit au monsieur « je m'appelle petit loup » donc euh... (rire) Ouais...  
243 (Un petit loup qui se perd dans la forêt...) Un petit loup perdu dans la forêt (rires).

### 244 Le monde des sons

245 *Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'a frappé ?*  
246 Le bruit de... d'eau hein (*mhmh*) très fort, toujours présent, présent, présent...  
247 *Tu..., ça te... T'as l'impression que c'est calmant ou que c'est pas un truc qui...*  
248 Il est assez fort, moi je le trouve pas calmant.  
249 *Ouais, c'est un peu euh...* (Ouais) *costaud comme ça* (oui)  
250 C'était presque en fait... J'avais presque une, un moment où je me suis dit « c'est l'eau ? » ou c'est du vent  
251 dans les feuilles ? Tu sais ? t'arrive... (+) j'sais pas y avait des moments... Là, là, c'est clair c'est de l'eau  
252 (*mhmh*) mais allongée ça faisait comme une espèce de masse de bruit (*mhmh*) j'arrivais plus à sentir le  
253 détail de... de l'eau qui coule, tu sais ? (*ouais*)  
254 (+)  
255 C'est assez mass- assez massif (*massif*) comme... (*assez massif*) comme un mur presque, hein ? (*ouais*) un  
256 mur de son (*ouais*). Avec ces petits oiseaux, là qui chantent (*mhmh*) (rire) ces petites gouttes d'eau là, ploc  
257 (*mhmh*) qu'on entend sur la bâche en plastique. (+). Ouais, au niveau de l'ouïe, euh...  
258 *Est-ce que c'était... une impression que... au moment où tu avais les yeux fermés... par rapport au moment où*  
259 *tu avais les yeux ouverts, y avait une différence ?*  
260 Ouais (*ouais ?*) mon esprit a beaucoup plus vagabondé les yeux ouverts (*d'accord*) mh, j'étais beaucoup  
261 moins dans les sons. (+)  
262 *Vagabondé donc euh... pensées (ben...) de toute sorte au fait, ou... ?*  
263 Ouais, pensées de toutes sortes et pis... (*ouais*) euh... l'influence visuelle aussi... (*oui alors ouais*) tout de  
264 suite, ça te... Ca dédouble ton attention entre deux sens. Et pis c'est plus... c'est plus difficile de se re... de se  
265 reconnecter vraiment sur l'un (*mhmh mhmh*) (+)  
266 *Ouais pis quand tu... du coup quand t'as du choisir... T'as fait quoi ?*  
267 J'ai fermé les yeux.  
268 *T'as fermé les yeux... Bon en plus, on avait le soleil euh...* (*ouais*) dans ... (aussi)  
269 (+)  
270 Mais après, je me rends compte que c'est comme observer le paysage tout à l'heure, l'objet là, euh...  
271 l'aspect contemplatif c'est vraiment pas mon truc (*mhmh*).  
272 Je suis euh... j'suis vraiment euh... j'ai vraiment de la peine à rester euh... immobile... (*mhmh*) donc euh  
273 l'esprit il part euh... il part souvent (*ouais*) dans plein de trucs (*mhmh*). J'ai vraiment du mal à... euh... à être  
274 dans le corps, immobile (*mhmh*). C'est vraiment pas... (*quelque chose qui te...*) non.  
275 Euh... voilà (*non*) ouais c'est pas dans ma... (*dans ta nature*) dans ma nature (*ouais*).  
276 *Heureusement c'est pas des moments trop longs, ou bien ?* (non, non, ça va) *Ca a été ?*  
277 Oui. Mais là, euh... c'était presque long. (*ouais*) même la [XX] après, au bout d'un moment j'ai envie d'aller  
278 euh... euh... gigoter (*faire autre chose...*) (rires)  
279 Euh... et après, ça a un effet énervant intérieurement (*ouais*) ... Ca je sais que c'est euh... récurrent chez moi  
280 quand y a trop de temps de... de... du temps d'immobilité... ou de... j'sais pas comment je pourrais dire de..  
281 non... de non-réflexion... intellectuelle (*mhmh*) (rire) je m'ennuie... vite (*ouais*) ouais (*ouais d'accord...*). Je  
282 sais que c'est un de mes... trucs à travailler (*mhmh*). Par exemple la méditation... je fonctionne beaucoup  
283 mieux en méditation marchée (*mhmh*) qu'en méditation euhh, j'ai de la peine. Je l'ai déjà fait, j'ai déjà fait  
284 des... des week-end de méditation (*mhmh*)  
285 *Est-ce que quelque part ça t'occuperait l'esprit de te dire que t'es en ... fin pas en dialogue avec eux parce que*  
286 *je sais pas... enfin quoiqu'ils savent qu'on est là mais... que qu'il y a une sorte de lien... d'échange avec eux ?*  
287 Ouais, c'est vrai... Ouais (*ça te parle ca ou ?*) ouais tout à fait (+). C'est vrai que j'ai pas... (+) j'ai pas pensé à  
288 me... ne serait-ce que même essayer de comprendre ce qu'ils se racontent (*ouais*) (rires) Cui, mhi cui, mhi...  
289 Non c'est vrai que... Comme quoi, hein, de se mettre en lien avec la nature, c'est pas... C'est pas quelque

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Yasmine

290 chose qui se... fait euh... toujours euh... spontanément... Finalement. Se... Il faut se décider de s'y mettre  
291 aussi... des fois.  
292 *Et euh... en fait, comme ça, mais tu me dis, j'ai l'impression que c'est le... c'est c'est pas un moment qui t'a*  
293 *beaucoup... Fin qui t'a peut-être moins parlé que d'autres choses qu'on a faites aujourd'hui...*  
294 Oui, mais je pense aussi parce que c'est lié à l'ouïe. Je pense que c'est un de mes sens euh... que je... peut-  
295 être que je... j'exploite le moins (*mhmh*) du coup j'suis moins euh... (+) j'sais pas. J'suis peut-être moins...  
296 sensible à ce... à l'ouïe (*mhmh, OK*)  
297 Je sais que je suis très visuelle, de... ben de part le côté photographique, artistique euh... tout ça. J'ai fait  
298 beaucoup de massage donc le côté euh... touché (*c'est clair*) (+) *mhmh* (+) l'odorat j'pensais pas non plus  
299 que c'était, ah si je sais que j'ai un très fort odorat mais pas aujourd'hui... j'avais pas l'impression que je l'avais  
300 très fort aujourd'hui. Mais je, je sais que j'ai un odorat assez développé aussi, j'sens tout de suite les  
301 odeurs qui me... (*qui te plaisent ou qui te dérangent...*) un parfum par exemple qui me plaît pas, ouais  
302 (*mhmh qui te dérange*) ouais, ouais donc ça doit être l'ouïe l'ouïe le le sens le moins développé chez moi  
303 (*mhmh*) du coup c'est difficile de rester concentrer sur de... (+)ouais c'est peut-être ça... (*complètement*)  
304 faudrait que je ré-équilibre c'est une bonne idée ça, tiens. (*rire*) Rééquilibrer le (*rire*). Pourtant j'aime  
305 chanter, j'aime écouter de la musique (*mhmh*) là je me suis pris euh... j'ai décidé de me remettre à la  
306 musique classique euh... peut-être justement parce que c'est celui-là qu'est en ce moment moins... (*mhmh*)  
307 moins exploité ou alors c'est celui qui est très sollicité quand mon fils passe ses journées à me raconter  
308 des trucs et pis être toujours dans le bruit, être dans le bruit et dans... et dans... l'écoute des sons c'est deux  
309 choses différentes aussi  
310 *Peut-être que s'il y avait pas eu ce bruit de rivière (peut-être) mais que le chant des oiseaux.*  
311 C'est possible parce qu'il était fort ce son (*ouais*) je le sentais comme un... ouais comme un... (*tu as dit un*  
312 *mot...*) comme un mur, ouais ouais ouais  
313 *Donc, du coup voilà, je je perçois mais tu me dis si c'est juste, c'était pas un moment très... très agréable, on va*  
314 *dire... on va dire ça comme ça.*  
315 Ce mur... ce mur d'eau il était pas, c'était pas un moment de détente, non, non (*mhmh*). Alors le fait d'être  
316 allongée était très agréable (*mhmh*) parce que ça nous reposait, y avait ce petit rayon de soleil. J'étais pas  
317 mal (*non, non...*) j'étais pas mal (*non*) mais je pense que c'est l'en... le moment où j'étais le moins... attentive  
318 à l'exercice (*ouais*) et peut-être parce que ce son, on l'entend vachement fort, hein (+) et il continue à me  
319 perturber ce bruit parce qu'on dirait le vent dans les feuilles (+)  
320 *C'est plusieurs sons qui se...*  
321 Plusieurs sons qui se... chevauchent  
322 *OK bon... (Ouais c'est intéressant).*  
323 *Et puis... d'autre choses par rapport à ce moment, euh... des liens que tu ferais par rapport à...*  
324 J'ai pensé à toi, je voulais te dire un truc d'ailleurs (*rire*) et ça m'est (*rire*) et ça m'est sorti de la tête voilà...  
325 j'me suis dit « ah faut que je [te] dise ça ». Une idée ? j'sais plus. Ben tu vois j'étais partie dans d'autres euh...  
326 (*mhmh*) (+) Il fallait toujours que je revienne (*mhmh*) tu vois que je fasse revenir ma... pensée (*mhmh*)  
327 (*ouais*)  
328 (++)  
329 De toute façon on avait pas... la consigne c'était pas... d'être concentrée sur le champ d'oiseau (*non, pas du*  
330 *tout !*) donc finalement l'exercice il est concluant dans le sens où oui l'eau... la présence de l'eau est forte  
331 (*voilà !*) pis elle a finalement englouti un peu tous les autres sons quoi (*ben ouais, exactement ouais*).  
332 Finalement c'est pas un constat d'échec ou autre (*pas du tout !*) c'est juste un constat euh... qu'un son peut  
333 envahir... euh... toute notre attention en fait (*exactement !*)

### 334 Etape symbolique

335 *Alors, Yasmine, pour commencer j'aimerais que tu m'expliques, comment tu t'y es prise pour... préparer cette*  
336 *installation. Comment t'as choisi... pourquoi t'as choisi cet endroit... Qu'est-ce que t'as choisi comme*  
337 *matériaux... et caetera (d'accord) voilà déjà, ouais.*  
338 Alors au départ, j'm'étais dit je vais aller vers la lumière, pis bon j'ai vu [X] beaucoup de lumière au début.  
339 J'me suis dit je vais faire un... d'abord je vais trouver des gros... des grosses branches pis je voulais faire un  
340 truc, un lien entre la terre et l'eau, entre le, la, non entre... l'arbre et l'eau. Donc j'ai planté un... gros tronc,  
341 là au départ... pis je voulais faire le lien à l'eau. Quand j'ai essayé de mettre de l'eau là-dedans, ben...  
342 évidemment dans le sable euh... ça se... ça ne... C'est... c'était pas un réceptacle assez... (*imperméable*)  
343 imperméable. Donc l'eau se taillait et pis ce tronc, ça faisait un peu... trop phallique à mon goût (*rire*). J'me  
344 suis dit « ça ressemble pas à un arbre, c'est moche ». Donc je l'ai... viré et pis j'me suis dit que... finalement  
345 c'était plus... joli avec une euh... un lien entre la... euh... entre l'eau et le soleil, et la lumière parce que  
346 (*d'accord*) finalement l'eau et la lumière c'est ce qui faut aux arbres pour pousser. Voilà comment j'ai sym-  
347 j'suis passé d'un truc à l'autre et pis comme on n'avait pas le droit d'arracher des trucs, ben j'ai pris ce que

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Yasmine

348 j'ai trouvé, j'ai trouvé un bout d'algue, un bout de mousse (*mhmh*) qui faisait aussi le côté minéral de la...  
349 (*végétal*) végétal, voilà le végétal, le minéral pis la symbolique de la lumière... (*pis*) vers l'eau.  
350 *Qu'est-ce qui te... Donc, en quoi est-ce que ça parle de ton lien... de TON lien à la nature, en fait ?*  
351 Alors moi, j'ai un besoin existentiel d'eau. J'ai besoin d'être dans l'eau, j'ai besoin de nager... j'me sens euh...  
352 J'ai vraiment, ça ça, c'est un élément qui me détend (*mhmh*) qui me calme (+) euh... Dès que je suis au bord  
353 de l'eau... ou que je suis dans l'eau... j'suis apaisée déjà (*mhmh*) et pis pareil pour la lumière. C'est quelque  
354 chose qui me ressource, j'ai besoin de lumière. J'suis vraiment pas euh... J'ai... J'pense que j'suis, j'aurais  
355 facilement des tendances à déprimer euh... en début d'hiver quand à 5 heures il fait nuit, là (*mhmh*) ça  
356 j'aime pas du tout du tout (*mhmh*) donc j'ai besoin de soleil, j'ai besoin de lumière (+) (*OK*) ouais.  
357 *Pis par rapport à ton lien à la nature ? Dans le sens euh... Ce qui te relie à elle, finalement. Je je je me permets*  
358 *peut-être d'aborder l'arbre, parce que c'est vrai que c'est quand même dont t'as parlé aussi plusieurs fois,*  
359 *peut-être ton lien à l'arbre, alors ? Ou...*  
360 Ben mon lien à l'arbre euh... c'est... (+). Mon lien scient-, là j'ai le... l'idée scientifique de l'arbre... Mon lien  
361 à moi ? (*ton lien*) Pas lié à la lumière et à la... (*si ben*) si ?  
362 *C'est-à-dire que tout à l'heure, tu m'as dit, si j'ai bien compris... Euh... Finalement cette représentation de l'eau*  
363 *et de la lumière (ça ressemble à un arbre !) oui, complètement (effectivement) cette thèse qu'il fallait à*  
364 *l'arbre pour pousser (oui) parce qu'au départ tu voulais faire le lien (ouais) entre l'eau et l'arbre (ouais) pis*  
365 *que finalement tu t'as fait le lien... fin... entre l'eau et la lumière (ouais), ce qui est nécessaire à l'arbre pour*  
366 *pousser (oui) et je revenais sur l'arbre (mhmh) parce que tu m'as parlé plusieurs fois d'arbre aujourd'hui*  
367 *(ouais) voilà, mais (oui) c'est pour ancrer, comme ça cette idée de ton lien à... (ouais) la nature.*  
368 Ben en fait, pour moi l'arbre c'est... la verticalité comme l'humain et... dans sa verticalité entre le ciel et... on  
369 est connecté entre le ciel et la terre (*mhmh*) et pis l'arbre dans toute sa sagesse, il est connecté en  
370 permanence entre le ciel et la terre (*mhmh, d'accord*). Beaucoup plus sage que nous parce qu'il ne s'agite  
371 pas dans tous les sens (rires). Donc peut-être que mon côté agité permanent... J'vais chercher mon opposé  
372 pour essayer justement de trouver sa... sa force dans la stabilité... dans l'immobilité apparent (*mhmh*) te,  
373 dans l'immobilité apparente (*mhmh*). C'est peut-être ça qui me parle, pis... Ouais la sagesse, la sagesse de  
374 l'arbre  
375 *Mhmh, d'accord, et puis du coup si on revient par rapport à ton... à ce que tu as construit (oui, j'peux*  
376 *m'allonger là, à côté) ouais ! (rires) Est-ce que ça te parle si il y a aussi cette notion de verticalité ? (ouais,*  
377 *tout à fait) avec l'eau... (oui) et le soleil (oui) ? Avec l'arbre entre les deux (ouais tout à fait) ?*  
378 Ben après, on est quand même dans un... un... on est aussi dans un... une symbolique judéo-chrétienne,  
379 sans le vouloir. Le côté verticalité euh... du Christ entre la terre et le... (*et le ciel ?*) et le ciel. J'ai même vu  
380 après euh... Tous les saints euh... tous les saints y sont couronnés d'une auréole euh... (*c'est vrai que...*)  
381 parce qu'ils ont atteint l'éveil ! J'me suis dit « ah tiens, c'est vrai, ça, ça pourrait aussi avoir euh... un peu  
382 cette forme de... (+) (*ouais*) de... couronnement euh... énergétique (*mhmh, ouais je vois ce que...*) tu vois ce  
383 que je veux dire ? (*je vois ce que tu veux dire...*) ouais ?  
384 *Tout à fait, mhmh... et puis comment ça c'est passé pour toi, de... faire cette activité maintenant ? Est-ce que*  
385 *c'était... c'était plutôt agréable, ou... ?*  
386 C'étais agréable, j'avais... Ca se fait vite en fait pour moi (*ouais*). C'est je trouve dans ma tête tout de suite  
387 l'endroit... Après je... j'observe tout de suite les éléments dont j'ai besoin... Je j'arrive à créer un concept  
388 assez vite (*ouais*). C'est presque trop rapide euh... C'est finalement euh... comment dire, très spontané, c'est  
389 très spontané  
390 *mais... oui je crois que c'est pas une question de... rapidité ou... (ouais, peut-être pas...) non. Ce qui est*  
391 *important c'est, voilà, c'est quelque chose que... qui sort de toi et pis (ouais, ça j'sais c'est comme un*  
392 *jaillissement) c'est prêt à sortir, ça jaillit, hein, voilà (rire) (c'est ça) c'est ça ! (rires)*  
393 C'est euh... tout à fait ça ! Comme l'eau et la lumière, aussi et le soleil, les deux (*oui c'est vrai*) jaillissent  
394 donc euh...  
395 *D'autres choses par rapport à ce qui t'as... Ben voilà, tu parles de ce jaillissement... de ce questionnement... te*  
396 *demander si t'as pas été un peu trop vite (oui) ou... voilà... et d'autres choses qui te viennent ?*  
397 J'ai pas respecté la consigne la consigne du temps, c'est ça ?  
398 *Ahhh, non mais c'est une consigne, voilà c'est c'est un cadre (ouais) pas une consigne stricte*  
399 Moi j'ai jamais été très cadre... J'suis toujours un peu hors cadre  
400 *Y a aucun problème.*  
401 Après j'ai remarqué faire un land-art seul, c'est facile, c'est rapide pour moi. Ca jaillit et pis ça vient vite.  
402 Quand tu f-, quand tu fais l'expérience de faire un landart à plusieurs, là y a autre chose qui se crée... (*ah*  
403 *ouais*) une dynamique... qui peut être plus lente parce qu'il y a l'interaction (*ouais*) la réflexion (*ah ouais*  
404 *c'est clair*) parce que y a l'idée de l'un qu'il faut négocier avec l'idée de l'autre et puis... (*c'est clair*) Ca c'est  
405 une autre démarche (*mhmh*) mais seule, seule pour moi c'est facile, le jaillissement (*mhmh*) quand il est là

## ANNEXE 4 – transcription des entretiens en nature

### Yasmine

- 406 (mhmh) parce que le jaillissement créatif il est pas là (*il est pas là tous les...*) tout le temps mais dans la  
407 nature il est quand même assez souvent spontané.
- 408 *D'accord, pour toi c'est... (voilà, ouais) c'est un terreau fertile (oui) (rire)*
- 409 *Bon... pis du coup, bon tu m'as déjà parlé de quelques symboles, hein, (ouais, oui) ben les symboles qui sont*  
410 *représentés... ensuite, ce symbole de... la couronne céleste ou je... (ouais) un symbole comme ça... (ouais) spi-*  
411 *religieux (ouais ou spirit-) spirituel (ouais). Est-ce qu'il y a d'autres choses qui te... tu as parlé aussi du*  
412 *minéral et du végétal ?*
- 413 Ben le côté pierre, depuis la nuit des temps en fait les hommes dressent des pierres, côté stone age, je me  
414 dis c'est aussi quelque chose que... qui est primitif en fait chez nous de... [X] d'élever des pierres, de... avant  
415 d'élever des moutons, on élève des pierres (rire). Donc notre besoin minéral, ça m'a surpris que je soies  
416 que dans, fin beaucoup dans le minéral. Un peu comme le Zen, euh... La philosophie Zen, la spiritualité Zen  
417 (+) ce côté dépouillé... euh... ordonné... m'a aussi surpris un peu. D'aligner comme ça les cailloux. Je me suis  
418 dit « tiens, bo-, si c'est ça qui sort... » (rire) (*aujourd'hui, hein ?*) (rire). Aujourd'hui, on aligne les petits  
419 cailloux (rire)
- 420 *Ouais, donc cela parle aussi de cette dimen-, est-ce que tu es d'accord pour dire que ça parle aussi d'une*  
421 *dimension euh... bon maintenant tu parles, fin tu parles, tu évoques le Zen, aussi d'une dimension spirituelle ?*  
422 (mhmh) *une forme de spiritualité ton lien à la nature ? (ouais, ah ouais) on pourrait dire ça comme ça ou ?*
- 423 Oui (*Yasmine*), ouais (rire) (+)
- 424 *Ok, est-ce qu'il y a encore d'autres choses qui te viennent ? D'autres références ? Euh...*
- 425 J'ai pensé aussi à la... notion du temps. Ça fait presque un peu euh... Sablier (*mhmh*). Dans les formes de  
426 sablier, un peu ancien, euh... La notion du temps...
- 427 *Ouais, pis alors quand tu dis ça, ça me fait aussi penser ici, on dirait presque qu'il y a un entonnoir... dans le*  
428 *sens du temps, aussi comme si ça... (ahh ouais, oui)*
- 429 J'ai essayé de faire couler de l'eau aussi hein (ouais, ben alors on... ) Y a un côté euh... (on voit) hein,  
430 circulaire (*on voit le mouvement de l'eau, exactement...*) oui
- 431 *D'accord, sablier... Et puis ça, le sablier le ... par rapport à ton lien à la nature... Ca te...*  
432 (++)
- 433 Ben c'est la sagesse du temps, ben toujours si on revient à l'arbre, euh... Un arbre qui est là, il a... vég-, il a  
434 vu nos grands-parents euh... naître quoi. Donc euh... le côté... (*plus grand que nous ?*) ouais, plus vieux que  
435 nous... plus sage que nous... plus... ouais. Un témoin, c'est un témoin de la nature aussi, de la vie euh...  
436 témoin de la vie euh... qui l'entoure même si il ne bouge pas. Il est quand même euh... témoin de plein de  
437 choses. Et pis ces petites feuilles, là-haut... jusqu'à ce tronc, euh... Hein ? (*c'est clair !*). Ça m'impressionne.  
438 On voit des vieux arbres centenaires. Se dire que euh... ils sont plus vieux que la naissance de ma grand-  
439 mère... Des fois, ça me fait... Ils ont connu les deux guerres... euh... Ben pour moi y a tout ce... Ouais, ça met  
440 en... (*perspective*) ça nous remet en perspective aussi d'humilité car finalement, nous on passe pis les  
441 arbres ou les tortues des Galapagos (rires), elles ont le temps de nous voir... Elles ont le temps de nous voir  
442 naître et mourir... Ouais, ce côté euh... Le temps il passe vite, notre temps à nous. A l'orée de mes 40 ans...  
443 (rire) si j'étais un arbre je serais grande comment ? (rires) 40 ans c'est pas bien vieux hein... (*non, non*)  
444 celui-là il a peut-être 40 ans, ce petiot là... Hein ? (*c'est possible*) tu vois, j'suis pas bien vieille hein (rire) à  
445 l'échelle d'un arbre... (rires) (*excellent*)
- 446 *Bon, super, est-ce qu'il y a encore quelque chose que tu aimerais ajouter ? (non, c'est bien)*

## **Annexe 5** : Textes rédigés par les participants

Les textes figurent aux pages suivantes

Les évocations émotionnelles sont indiquées en gras

Les évocations sensorielles sont indiquées par surlignage

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Alma – TEXTE 1

1 Tout juste 30 ans.

2 **Besoin de quitter mes attaches citadines, sources d'émotions négatives, de stress, de**  
3 **colères, de tristesses.** Changer d'air, larguer les amarres au propre comme au figuré.

4 Embarquer sur un ketch d'acier depuis Marseille, traverser la Méditerranée, le golf du  
5 Lion, le Détroit de Gibraltar puis l'océan Atlantique.

6 4 personnes sur ce costaud voilier. Je n'ai strictement aucune expérience de la navigation,  
7 mon rôle consiste à cuisiner et surtout...**surtout apprivoiser cet élément eau sans fond**  
8 **qui provoque au creux de mon ventre une peur irrationnelle lorsque j'y suis**  
9 **immergée.**

10 **Je me sens rapidement claustrophobe et à l'étroit dans la cabine alors je décide de**  
11 **passer mes nuits dehors.** J'installe mes quartiers dans « l'annexe », le dinghy solidement  
12 arrimé sur le pont arrière et je passe dès lors mes nuits à la belle étoile entre ciel et eau.

13 **Je me souviens avoir été saisie d'une grâce, d'une joie profonde, la nuit à me noyer**  
14 **dans les étoiles.** Sans pollution lumineuse ni pollution atmosphérique il y en a tant qu'au  
15 delà des étoiles les plus proches, s'étirent des brumes scintillantes. **Une paix vaste et**  
16 **dense m'envahissait et des papillons colonisaient mon ventre un peu comme**  
17 **lorsqu'on est amoureux. Je me suis souvent dit que je pourrais mourir pendant ces**  
18 **instants-là tant je me sentais bien.** J'imaginai la profondeur incommensurable de  
19 l'océan sous cette si minuscule embarcation littéralement insignifiante. **Je me sentais**  
20 **d'une part très vulnérable dans ce corps minuscule au milieu de l'espace et d'autre**  
21 **part intensément libre avec les atomes de mes cellules épousant parfaitement l'air,**  
22 **l'eau, le ciel et les étoiles. Je me sentais unie.**

23 Pour le contraste, je me remémorais les virées nocturnes passées à danser et suffoquer  
24 dans les boîtes de nuit.

25 Boxes rigides et immobiles que sont ces lieux confinés, cloisonnés, étriqués, électrifiés,  
26 surexcités, surlumineux, surstimulants, surbruyants que sont ces lieux fabriqués et par  
27 extension nos cités en général. Chacun fait semblant d'y être heureux ou pire s'extasie,  
28 n'ayant que peu d'alternatives à portée de mains dans ces villes où l'artifice s'impose au  
29 détriment de la nature.

30 Entourée d'air et d'eau avec l'infinité du ciel en guise de toit, la nature s'offrait à mes sens  
31 sans aucune entrave, aucun code ni règlement, sans concept, sans dualité ni rivalité. **Je**  
32 **me sentais au plus proche de mon être, en accord avec mes contradictions, en amour**  
33 **avec mes émotions.** Mon ventre dansait au rythme des vagues, spirales ascendantes ou  
34 descendantes, tout en courbes et rondeurs alors même que la cime des vagues ne laissait  
35 apparaître que du ciel et que le piqué dans ses creux nous plongeait dans les eaux  
36 sombres. **Mon cœur se gonflait de bien-être, il ronronnait littéralement.**

37 La Nature m'inspire car elle est sans pensées, sans sentiments, sans émotions. Elle ne se  
38 soucie pas de son devenir, elle se contente d'exister, elle fait toujours de son mieux  
39 malgré les circonstances, jamais elle ne se juge la Nature, elle se contente d'être telle  
40 qu'elle est.

41 La Nature est l'expression de la vie fondamentale, elle ne rejette rien, elle absorbe et  
42 transforme immuablement, sans se plaindre, sans hésitations. La Nature s'adapte, elle  
43 épouse les contours et de sa force patiente crée le coquelicot d'apparence si fragile  
44 capable de soulever le béton pour s'épanouir et perpétuer son cycle d'existence.

45 Et voilà qu'un jour, au milieu de l'océan, les airs quittèrent les voiles. Plus un souffle.  
46 Encalminé ça s'appelle.

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Alma – TEXTE 1

47 360° alentours, tout est bleu. Bleu ciel au-dessus, bleu nuit en dessous. Le feu tempéré du  
48 soleil sur la peau, aucun relief sur lequel l’oeil pourrait s’accrocher.  
49 Silence royal.  
50 Occasion unique de plonger mon corps, ma conscience et son boulet de peurs dans cet  
51 élément liquide, salé, insaisissable et mystérieux. (34)  
52 **Je me suis baignée avec mes terreurs, goûtant à cet instant exceptionnel comme si**  
53 **c’était le fruit défendu, telle une enfant effrayée par une histoire et qui en**  
54 **redemande, souhaitant au fin fond de mes tripes que cet instant dure toujours. Ce fût**  
55 **un des instants le plus intense de ma vie.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Alma – TEXTE 2

1 Vu du lendemain, il m'est plus difficile de sélectionner, choisir précisément un instant plus intense  
2 qu'un autre.

3 Hier, je pensais évoquer l'émotion des derniers instants de l'expérience relatifs à la démarche  
4 créative. Les pieds dans l'eau, face à ma sculpture végétalo-minérale, des larmes vinrent humidifier  
5 mes yeux, perles de mélancolie mélangées à la grâce de l'instant présent.

6 **Puis, en ce moment, face aux lignes vierges du cahier, plongée dans mes remémorations,**  
7 **l'image qui me saisit plus intensément est celle où je me trouve assise à califourchon sur le**  
8 **tronc qui enjambe la rivière.**

9 Cet arbre mort, tel un pont reliant les deux rives était idéal par son diamètre et par sa position.  
10 Orienté dans une courbe de la Venoge, il surplombait les eaux de deux mètres environ.

11 **Il émanait de ce tronc rectiligne une stabilité, une fiabilité qui inspirait confiance.**

12 **Je me suis posée à une distance de 3-4 mètres me séparant de la rive, les jambes pendantes de**  
13 **part et d'autre au-dessus des flots, dans l'ombre, non par choix mais par peur.**

14 **Cette peur qui tétanise les muscles, noue les tripes...Elle a surgi, lorsque debout sur ce tronc**  
15 **enjambant les flots, je me voyais basculer.**

16 Le vertige que j'ai laissé s'immiscer dans mon esprit m'a clouée sur place.

17 **Pourtant j'avais bien envie d'aller m'asseoir plus loin, là où je voyais les libellules prendre leur bain**  
18 **de soleil.** (12)

19 **Je me visualisais proche de cette rive plus sauvage, sans aménagement pédestre, sans promeneurs**  
20 **éventuels, au soleil, pour me plonger dans l'observation de ces magnifiques libellules bleu-noir aux**  
21 **reflets métallisés.**

22 Finalement, me voici assise à l'ombre au dessus des flots.

23 **J'admire les champignons symbiotiquement accrochés au bois.** Leur forme et leur design  
24 élégant me rappellent des tranches de cassata dans des tonalités safari.

25 On dirait des arc-en-ciels peints en ocre.

26 Décidément, la nature a du goût et le sens de l'harmonie, pour autant qu'elle ne soit pas entravée.

27 **L'observation silencieuse des libellules, leur vol tout en volutes, plus proche du style des papillons,**  
28 **l'écoute du son à peine perceptible de leurs deux paires d'ailes, le dessin de leurs trajectoires**  
29 **aléatoires, leurs jeux aériens, les pauses qu'elles s'octroient au soleil, les reflets bleutés de leur**  
30 **robe, le velours bleu nuit de leurs ailes, ont contribué à me plonger dans un état de sérénité**  
31 **émerveillée.** (19)

32 **Je me sentais juste bien, ni trop chaud, ni trop froid, aucun vertige, vierge de toutes pensées**  
33 **envahissantes ou désagréables tant j'étais absorbée par le délicat ballet silencieux des**  
34 **libellules.**

35 **J'ai pensé au contentement, à la satisfaction de ma situation présente, appréciant avec plaisir**  
36 **mon emplacement.** L'eau qui coulait sans réfléchir sous mes pieds, je tentais d'en percer la  
37 **profondeur, j'admirais ces camaïeux de vert, j'observais dans mon dos l'auguste méli mélo de**  
38 **branchages qui pourrait bien être un nid de castors.** **Je m'imprégnais littéralement de tout ce qui**  
39 **m'entourait et je me suis sentie intégralement bien.**

40 **Par mon attention focalisée sur les libellules, j'ai senti mon corps se détendre.**

41 **Puis, j'ai cru entendre de la rive, [XX] qui me disait que l'on pouvait faire l'interview sur le tronc,**  
42 **en face à face, au soleil.**

43 Ce qui s'est avéré être un malentendu, m'a incité à me lever et c'est en équilibre, les bras écartés en  
44 guise de balancier, mes pieds foulant avec respect et assurance les courbes du tronc que j'ai franchi  
45 ces quelques 10 mètres pour atteindre le soleil. (26)

46 **Enfin installée à califourchon face à l'astre, j'ai joui quelques instants de ses bienfaits avant**  
47 **de parcourir le chemin inverse, libre de tout vertige, concentrée sur la sensation du**  
48 **déroulement de mes pieds.**

49 **Instant de béatitude suspendue entre ciel et eau, j'ai réalisé que ma peur s'était évaporée.**

50 Cela paraît rien du tout, mais je l'ai vécu tel un exploit.

## **ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants**

### **Alma – TEXTE 2**

51 **J'aurais peut-être pu gagner la partie de lutte avec mon vertige en utilisant la force de ma**  
52 **volonté, en faisant appel à mes ressources guerrières, quitte à traverser en rampant sur le**  
53 **tronc, le corps crispé, agrippant de mes doigts les aspérités, m'écorchant le ventre sur les**  
54 **morceaux d'écorce disséminés, avec cette peur envahissante dans mes tripes. (30)**

55 Au contraire, lorsque la peur m'a saisie, je ne l'ai pas défiée, je me suis doucement assise,  
56 effectuant quelques profondes respirations puis j'ai goûté au confort de ce sylvestre strapontin. Je  
57 me suis souvenue des nombreuses balades à cheval, chevauchant à cru la campagne par tous les  
58 temps.

59 La nature ou ma nature, chimérique dualité, avait transformé la peur, sans violence. **Le vertige**  
60 **crispatoire s'était dissout dans l'air pour laisser la place à la joie, à une confiance intérieure**  
61 **telle une sphère de papillons d'or voltigeant dans mon ventre au dessus de la Venoge.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Fleur – TEXTE 1

1 Un moment fort vécu en nature. Il y'en a plusieurs mais je peux dire que j'ai vraiment senti  
2 l'effet de la nature quand je suis partie en Afrique du sud m'occuper des félins dans un refuge  
3 visant leur protection pendant 15 jours. C'était en novembre 2015 lorsque j'y suis partie avec ma  
4 sœur à la fin de mon Master en Psychologie, j'avais à l'époque 26 ans.

5 J'ai baigné dans la nature à ce moment-là car j'étais toute la journée entrain de m'occuper du  
6 camp et pour cela il fallait beaucoup marcher et être en mouvement à l'extérieur. Mes activités  
7 n'étaient pas compliquées, il s'agissait d'entretenir les hectares de terrain, enlever les excréments  
8 des animaux, remettre de l'eau, couper des poulets, creuser des digues, donner à manger aux  
9 animaux...en clair ÊTRE DANS LE « FAIRE » et DANS LE « LACHER PRISE ». « **LACHER**  
10 **LE MENTAL** » exactement ce dont j'avais besoin après la réalisation de mon mémoire de  
11 fin d'études qui m'a demandé un investissement intellectuel et personnel important.

12 A ce moment-là je me suis sentie privilégiée d'être aussi proche de la nature, car mes  
13 journées étaient pour ainsi dire rythmées par le soleil. Je me levais tôt, prenais mon repas tôt  
14 le soir et me couchait tôt. Je ressentais mon corps différemment, plus détendu, je vivais à un  
15 rythme plus lent, je me sentais bercée dans une douceur de vivre et surtout je ne pensais pas à  
16 autre chose que le moment présent. VIVRE LE MOMENT PRESENT, une révélation pour moi.  
17 Rien ne me préoccupait ou parasitait l'esprit, au contraire je transpirais la quiétude et la  
18 paix...Prendre le temps d'observer ce qui nous entoure, sourire à la beauté de la vie, ne pas parler  
19 et juste accueillir ce qui nous est donné de vivre.

20 Le fait de baigner au rythme de la nature, d'avoir le plaisir de contempler les guépards,  
21 lions, et autres animaux en même temps que l'on effectuait nos tâches incombées sur des  
22 hectares de terrains me faisait me sentir en vie, apaisée, contemplative et dans une gratitude  
23 immense de pouvoir assister à une telle merveille au quotidien.

24 Tout me touchait, les couleurs du lieu, cet environnement qui s'étendait à perte de vue, une  
25 lumière très claire, la couleur du sol... tout symbolisait la légèreté dans l'esprit et le cœur.  
26 J'ai pu vivre une grande notion de liberté en vivant cette expérience de bien-être.

27 Il m'arrivait de vivre des moments uniques au plus proche des animaux quand je rentrais dans  
28 leur enclos, notre contact était direct. Je me reconnectais à mon enfant intérieur et vivais dans la  
29 joie ces moments que je définis comme « magiques ». J'étais complètement fascinée et  
30 émerveillée de voir leur force tranquille. Ceci s'est répercuté en moi avec des sentiments de  
31 joie et de paix mélangés.

32 La nature m'a clairement appris à être dans le moment présent, la nature est juste parfaite et elle  
33 nous enseigne sur la façon dont on peut ouvrir et apaiser nos cœurs et c'est clairement le plus  
34 important sur cette terre selon moi.

35 Une fois de plus il n'y avait rien de cérébrale et ces actions simples réalisées au quotidien, à mon  
36 rythme m'ont fait un énorme bien. La nature a été généreuse et m'a apaisée. Je sais  
37 aujourd'hui que la nature est un lieu qui ressourçe et permet de se reconnecter à soi-même.

38 Cette rencontre avec soi permet d'apaiser nos cœurs et notre mental quand on en a besoin, à  
39 réitérer sans modération...

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Fleur – TEXTE 2

1 **Tout d’abord je me sens chanceuse d’avoir vécu un moment si agréable en nature.** Certaines  
2 sensations étaient nouvelles pour moi, notamment le fait de se priver d’un sens tel que la vue...  
3 Cela m’a demandé de lâcher le mental, **de m’abandonner pour mieux ressentir ce qu’il y’avait**  
4 **à ressentir. Cet exercice précis m’a demandé d’être dans l’ouverture, la découverte et la**  
5 **confiance totale de mon environnement.** Cela restera un moment fort de cette expérience en  
6 nature, cela m’a permis de vivre une nouvelle forme de relation aux éléments. **Je me suis vue**  
7 **moi-même dans une position différente, un peu comme dans une position basse pour mieux**  
8 **pouvoir observer et admirer la grandeur de ce qui m’entourait. Ça m’a rendu plus humble et**  
9 **plus en mesure de comprendre à quel point chaque élément à son importance et une valeur**  
10 **unique.** Dans l’ensemble c’était pour moi un moment d’intimité, de calme, et de rencontre avec  
11 mon environnement et comme je l’ai déjà exprimé c’est aussi une rencontre avec moi. Le fait de  
12 sortir de mon quotidien, de me laisser porter par cet environnement, de marcher jusqu’à un lieu  
13 magique pour s’y poser, observer les éléments environnant, porter son attention sur les détails et  
14 aspects (visuels, auditifs, kinesthésiques, olfactif), avait vraiment du sens... Je suis convaincue  
15 que la nature agit et apaise nos états physiques et émotionnels. Sans même être en action, juste en  
16 se laissant porter par ce qui domine, les bruits environnant, les couleurs, les mouvements, les  
17 odeurs, cela nous libère du mental pour focaliser notre attention sur quelque chose de vivant et  
18 saint.

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Henri – TEXTE 1

1 Bien que proches de la ville, les calanques de Marseille sont un endroit magique.  
2 Constituées d'une bonne vingtaine de criques à l'eau bleu turquoise et entourées d'imposantes  
3 formations rocheuses blanchies par le soleil, les calanques constituent le littoral entre Marseille et  
4 Cassis. Certaines d'entre elles sont accessibles par la route et sont habitées. Elles abritent de  
5 petits hameaux multicolores de maisonnettes et de cabanes de pêcheurs. D'autres accessibles  
6 uniquement à pied ou par la mer, sont totalement désertes. Pendant les jours de semaine, peu de  
7 gens s'y rendent et elles sont un lieu de tranquillité où se rejoignent harmonieusement mer et  
8 terre, pour le plus grand plaisir des visiteurs. Etudiant, j'ai eu la chance de vivre deux ans à  
9 Marseille et pendant cette période de ma vie, les calanques et la mer environnante étaient pour  
10 moi un des coins de nature à proximité que j'ai le plus apprécié de fréquenter. C'est souvent  
11 après les cours qu'en sortant de l'université je suis allé me promener dans les calanques. Parfois  
12 je partais seul, parfois avec des camarades d'études ou encore un de mes colocataires, mais  
13 toujours pendant des après-midis ensoleillés. Depuis le complexe universitaire de Luminy, une  
14 marche d'environ 30 minutes à travers la pinède permettait de rejoindre le haut des collines qui  
15 surplombent les calanques de Morgiou et de Sugiton, les plus proches. Encore 20 à 25 minutes de  
16 marche suffisaient alors à rejoindre la mer. Lors de ces promenades, mes sens étaient éveillés et  
17 très attentifs à cet environnement majestueux, parfois brutal et même hostile. **Le chant strident**  
18 **des cigales, bien que constant et omniprésent, contribuait à un sentiment profond**  
19 **d'éloignement de la civilisation. En allant me promener seul, ce premier sentiment se**  
20 **mélangeait parfois à celui d'une grande solitude. Bien qu'un peu angoissant au moment de**  
21 **son apparition, ce mélange de sentiments devenait souvent très agréable, même**  
22 **euphorisant.** Il m'est même arrivé de chanter ou de m'exclamer en criant dans le vent. J'ignore  
23 ce qui pouvait provoquer ces sensations. Toutefois, je constate qu'elles peuvent se reproduire  
24 dans d'autres contextes dans lesquels la nature a une place prédominante.  
25 Aujourd'hui, pour m'éloigner de la ville et sortir du quotidien, je pars à pied ou à vélo pour me  
26 promener dans la forêt ou au bord du lac. C'est une manière simple et pratique de me changer les  
27 idées.

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Henri – TEXTE 2

1 L'expérience qui m'a le plus marqué lors de cette matinée est l'exercice à yeux couverts. Les  
2 odeurs d'ail des ours ressenties lors de la promenade d'arrivée sur le lieu du dispositif mis  
3 en place m'ont permis de passer dans un état sensoriel réceptif. Plus réceptif que celui que  
4 j'ai remémoré avoir eu en étant encore en ville et dans le train pour Bussigny. **La petite**  
5 **plage choisie pour « planter le camp » m'a paru très plaisante et idéale pour**  
6 **commencer l'expérience.** L'endroit, bucolique, permettait de profiter de l'eau, de la terre  
7 et de la végétation environnante, riche et variée. En contribuant à me relaxer, l'exercice  
8 respiratoire m'a incité à m'approprier encore davantage de mes sens. Ensuite, lorsque je me  
9 suis mis pieds nus et que mes yeux ont été couverts, la lumière diffuse qui caractérisait  
10 cette matinée d'après pluie a disparu. L'obscurité du foulard a focalisé mes pensées sur les  
11 informations reçues à travers mes pieds sur les galets, puis de mes mains quand j'ai été  
12 invité à toucher des feuilles et des plantes. A travers le toucher, j'ai pu sentir la texture des  
13 feuilles et imaginer leur forme, il en a été de même pour les plantes basses. Plus loin,  
14 attentivement guidé par la main, j'ai été amené à toucher un arbre. **Très rapidement je**  
15 **suis entré en contact fort avec son tronc solide.** L'exploration tactile de son écorce a vite  
16 éveillé ma curiosité. Sentir le relief du tronc, sa température et son humidité m'a également  
17 permis de construire un modèle imaginaire de ce que mes doigts et mes mains  
18 parcouraient, un modèle que je pouvais enlacer, mais plus grand que moi. **Lorsque j'ai**  
19 **touché la mousse humide qui recouvrait une partie de la base de l'arbre, un vif**  
20 **sentiment de découverte est apparu.** Rationnellement je me suis dit que le Nord devait  
21 être du même côté que la mousse. **En même temps, l'exercice de construire une image**  
22 **mentale des formes et des volumes parcourus en silence, m'a paru d'une grande sensualité.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Lune – TEXTE 1

1 J'ai environ 18 ans et je fais partie d'un groupe de 10 jeunes entre 17 et 25 ans, accompagnés par  
2 deux guides de montagne. Nous sommes dans les Grisons et terminons une haute route entre  
3 l'Autriche et la Suisse.

4 Le dernier jour, nous redescendons en plaine et lorsque nous arrivons à la hauteur des mélèzes, la  
5 neige devient printanière. **L'humeur est légère car cela signifie pour nous moins de danger et**  
6 **la possibilité de faire plus d'écarts entre les petits arbres pour y laisser notre propre trace.**  
7 La neige est printanière et c'est le début de mois d'avril.

8 **Nous observons une habitation, au loin.** C'est une ferme entourée d'une grange et d'une toute  
9 petite chapelle en bois. L'image est idyllique. Un petit ruisseau serpente autour de ce havre de  
10 paix, le soleil brille et nous sommes d'humeur joyeuse.

11 N'ayant pas prévu de logement pour la nuit, notre guide et chanoine prêtre va tenter de négocier  
12 une nuit dans la grange. Dans l'attente, nous nous délestons de nos sacs de montagne lourds et  
13 chargés et nous nous couchons dans l'herbe fraîche après avoir enlevé nos chaussures de skis.  
14 **Après avoir passé une semaine dans la neige et la glace, ce moment me procure un bien être**  
15 **indescriptible et c'est un instant inoubliable.**

16 Nous sommes accueillis pour la nuit. Avec mon amie et étant les deux seules filles du groupe  
17 nous bénéficions d'une chambre avec un grand lit en bois et deux immenses duvets à petits  
18 carreaux rouge et blanc. Je me sens comme dans un conte de fée. Un fou rire entre deux amies.  
19 **L'odeur du foin qui pénètre à travers la fine paroi m'accompagnera dans mon sommeil.**

20 **Le souper nous est servi et nous dégustons une soupe à l'orge goûteuse accompagnée d'un pain**  
21 **de farine complète et de fromage, le tout bien sûr « fait maison ».** Le couple de fermier nous fait  
22 **signe et nous observons un cerf à moins de trois mètres de la fenêtre ; il a l'habitude de venir tous**  
23 **les soirs à la nuit tombante.** L'image est gravée dans ma mémoire.

24 **Un sentiment de bien-être, de joie, de chaleur et de plénitude m'habite.**

25 **Le lendemain matin, je suis réveillée par l'odeur du café.** Une messe en plein air et devant la  
26 petite chapelle est dite par le guide chanoine. Le soleil brille et sèche les herbes humides, le  
27 printemps débute avec éclat et les mots ont une résonance particulière dans ce contexte. Je suis  
28 assise sur un bloc de granit blanc recouvert de quelques mousses naissantes et d'aiguilles de  
29 mélèzes tombées l'automne dernier.

30 **Le contact physique avec le sol, l'herbe me procure un calme intérieur, un équilibre.** Je suis  
31 consciente de cela. **Le rythme de la marche en montagne, l'aspect répétitif d'un pas devant**  
32 **l'autre me procure paradoxalement une connexion à moi-même, je chante intérieurement**  
33 **au rythme de mon souffle.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Lune – TEXTE 2

1 Suite à l'expérience vécue ce matin dans la forêt, voici le moment fort qui me revient à  
2 l'esprit.

3 Lorsque je suis dans l'observation minutieuse d'un élément naturel choisi. Je suis assise  
4 devant une souche recouverte de mousse. Des rayons de soleil percent parfois à travers les  
5 feuilles des bouleaux au-dessus de nous. La chaleur ressentie alors est bienvenue. Je n'ai ni  
6 froid, ni chaud, je suis bien. Le temps s'est arrêté et je suis dans le présent, sans stress, ni  
7 radio mentale, ni pensées me perturbant. **Une sensation de plénitude m'habite.**

8 Je me sens à la fois toute petite au milieu de cet environnement et très grande par rapport  
9 aux insectes que j'observe sur la souche. Certains sont minuscules, d'autres comme la  
10 limace qui essaie de se frayer un chemin dans la mousse occupe une plus grande place sur  
11 la surface de cet endroit. Je suis concentrée, intéressée par les plus petits détails. **C'est un**  
12 **sentiment reposant et qui m'amène du calme. Ma respiration est paisible et je profite**  
13 **de ces quelques minutes. Je me sens heureuse de pouvoir vivre cela. J'entends les**  
14 **sifflements d'un oiseau et le bruit de l'eau qui s'écoule un peu plus loin.** Malgré cela je peux  
15 rester concentrée et passionnée par ce que je découvre.

16 Je me dis que ce qui se vit sur cette souche est un peu à l'image de ce qui se passe sur la  
17 terre. Chacun doit trouver sa place, son rôle, son identité. Parfois c'est évident, parfois c'est  
18 ardu. **Et que dire de tout ce qui est invisible à mon œil et à mes observations pourtant**  
19 **précises ?** Je me dis que cette souche est un être vivant, certaines choses sont visibles et  
20 d'autres sont intérieures et secrètes. Et moi, qu'est-ce que j'ai envie de montrer, de rendre  
21 visible ? à qui, pourquoi ?

22 Je lève la tête et j'observe les arbres s'élevant tout autour de cette souche. Elle peut paraître  
23 morte et sans intérêt. Elle fait partie d'un processus. Et moi d'ailleurs aussi.

24 La mousse me rappelle ma mère puisque c'est elle qui m'a initiée à cette observation  
25 minutieuse. **J'ai une immense reconnaissance et j'ai le sentiment d'une proximité avec**  
26 **elle à ce moment. C'est beau et ça fait du bien. J'effleure la surface très doucement pour**  
27 **éviter de déranger les insectes qui l'habitent, plusieurs fois. L'humidité recueillie sur mes**  
28 **paumes est agréable et je les laisse sécher à l'air libre.**

29 **La sensation de mon corps immobile au milieu de la forêt me fait respirer calmement et je**  
30 **suis étonnée et touchée par le son et la tonalité de la flûte, au loin.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Orvéanus – TEXTE 1

1 La nature fait intégralement et profondément partie de mon existence.  
2 J'y ai passé toute mon enfance, d'abord avec mes parents, puis avec mes copains à jouer,  
3 faire des cabanes, et seul à me promener à la regarder et l'écouter.  
4 **Cela a également toujours été un refuge et une protection dès que j'ai commencé**  
5 **l'école, la nature a abrité mes fugues d'écoliers et ce rapport a perduré jusqu'à**  
6 **aujourd'hui.**  
7 **Ce lien est très ancré et me sert de repère dans tous mes moments de vie.**  
8 Pendant toute mon adolescence, j'ai eu un endroit de prédilection où je me retirais  
9 régulièrement, un endroit refuge. Cet endroit est situé au sommet d'une combe où coulait  
10 un petit ruisseau avec des zones marécageuses avec sa végétation particulière. Il était  
11 enfoncé dans la forêt de plusieurs kilomètres, j'y allais à pied par des chemins de travers.  
12 **Je me mettais au pied d'un gigantesque pin très élancé, ce fut mon arbre, il m'a**  
13 **accompagné dans tous les moments difficiles de l'adolescence. A cette époque,**  
14 **entre mes dix-sept et vingt ans, je souffrais d'une émotivité exacerbée associée à une**  
15 **timidité malade qui a mis très longtemps à disparaître. J'ai eu besoin de mon arbre**  
16 **comme d'une protection, je me suis réfugié à cet endroit chaque fois que la vie m'était**  
17 **difficile.**  
18 L'accès à cet endroit n'était pas aisé et je pouvais voir loin à la ronde, donc je ne croisais  
19 jamais personne, je me sentais bien près de lui.  
20 L'arbre et moi, je n'y ai jamais emmené quelqu'un.  
21 **Dans ma représentation, ce fut un endroit qui touchait au sacré. Il me semble que j'ai**  
22 **régulièrement fait la discussion avec l'arbre, je lui ai dit mes déboires, mes amours,**  
23 **mes déceptions, mes peurs et mes joies.**  
24 Il dominait tous les autres arbres, il sortait de la canopée comme un mirador, son tronc très  
25 haut ne portait pas de branche avant son sommet recouvert de son ombelle superbe.  
26 **J'aimais aussi écouter la forêt avec le bruit constant du petit ruisseau. J'adorais y aller**  
27 **avant la tombée de la nuit et vivre ce moment où tout s'arrête d'un coup, le chant des**  
28 **oiseaux, la lumière.** Seul l'ombelle du grand pin qui se dégageait dans le ciel  
29 C'est lui que j'ai peint lors de ma première peinture à l'huile.  
30 **Aujourd'hui il n'est plus là, mais il fait partie de ma vie, je le sens encore...**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Orvéanus – TEXTE 2

1 En arrivant aux îles de la Venoge, une bouffée de végétation humide envahit l'atmosphère.  
2 La présence à la fois de l'eau et de la terre a su répartir les essences végétales de manière  
3 apparemment chaotique, mais obéissant à de nombreux paramètres visibles et invisibles.  
4 Le grincheux, le sage et la femme.  
5 Le premier arbre, malgré son humeur, m'a tout de suite montré son visage rattachable au  
6 bestiaire allégorique, formé par une multitude de stries, de traits, de bosses et de fines  
7 rides. Un peu grincheux et fougueux, il porte en lui une impatience venue d'on ne sait où  
8 avec un poil d'irritabilité, et pourtant extrêmement bienveillant.  
9 L'empreinte de son visage continue à se refléter dans l'obscurité, son impatience fougueuse  
10 me fait sourire comme on sourirait d'un jeune poulain qui sort au printemps. Il m'a fait un  
11 clin d'œil quand je me suis éloigné.  
12 **Avant de le toucher, j'ai senti une tendresse infinie émanant du deuxième arbre,**  
13 **beaucoup plus grand que le premier, il m'était impossible de ne pas m'en approcher.**  
14 **Il m'a incité à venir près de lui, je m'y suis pris en plusieurs fois, et il m'a enlacé de ses bras**  
15 **tranquilles. J'ai blotti ma tête sur sa peau musquée et rugueuse, je me suis senti envahi**  
16 **d'une indescriptible émotion empreinte de tristesse et de joie entremêlée.** Il était sans  
17 âge, seulement accueillant, serein, infini et profond.  
18 J'aurais pu rester dans ses bras des heures  
19 **Je le sentais toujours en me détournant.**  
20 **J'ai eu une émotion surprenante avec le dernier arbre, dès que je l'ai touché j'ai su qu'il**  
21 **s'agissait d'une femme, je ne me suis d'ailleurs jamais interrogé sur le sexe des arbres,**  
22 **mince.** C'est dans ces moments-là que la richesse de la grande mère nature vous étreint.  
23 Elle portait sur son corps toute une panoplie délicate et ajourée comme un long collier ou  
24 une dentelle, sa peau lisse et soyeuse contrastait d'emblée avec les deux autres arbres. Il y a  
25 eu plus de pudeur à la toucher, la sentir.  
26 D'elle émanait un sentiment délicat et pudique avec un léger parfum alcoolisé.  
27 C'est le lendemain en me remémorant cette journée que j'ai vraiment fait le lien et la part  
28 des choses entre ce qui m'appartient et ce qui appartient à la Nature. L'un et l'autre  
29 s'observe, se sent, se touche et se révèle. Merci.  
30 Orvéanus, un peu fougueux grincheux, sans âge et serein et un brin féminin.

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Pythagore – TEXTE 1

1 **Voilà maintenant il quelques années, aux alentours de 1995, j'ai vécu un moment**  
2 **unique qui m'a profondément marqué.** Cela se passe en Corse, au bord de mer. J'ai vécu  
3 quelques semaines dans une caravane en bordure de mer dans le Sud de l'île. Plus  
4 exactement, j'étais situé entre le maquis, dense et parfumé, à quelques centaines de mètres  
5 d'une mer alternant plages de sable et de rochers. L'été y est chaud avec des températures  
6 dépassant facilement 30°C en journée. Le chant des grillons y est sans relâche. Je me  
7 promenais régulièrement le long de la côte jusqu'à un petit cap faisant face à l'ouest où je  
8 m'arrêtais un moment au pied d'une tour génoise, en partie détruite par le temps et si  
9 caractéristique de l'île. Je me souviens de roches claires variant du blanc au rose en  
10 contraste avec les bleus du ciel et de la mer. Comme souvent, le vent souffle depuis l'Ouest.  
11 L'endroit est magnifique. Je m'y attarde souvent en contemplant la tour et l'horizon, les  
12 deux symbolisant le passé résistant au temps et l'avenir inconnu. **Je me sens libre, pas**  
13 **d'obligation de rentrer à telle ou telle heure.** Un jour, un bruit et des mouvements  
14 m'attirent au pied de la tour. Un jeune faucon est tombé d'un nid caché au sommet de la  
15 tour. Je le regarde et me demande dans quelle mesure je peux l'aider. Je sais que le laisser  
16 équivaut à le condamner car il est peu probable que la mère ou le père viennent le  
17 récupérer et très probable qu'il meure de faim ou bien qu'il finisse dévoré par d'autres  
18 animaux. Il a probablement tenté de s'envoler du nid, mais trop tôt ou bien au mauvais  
19 moment. Certains diront que ce n'est pas de chance, qu'il faut laisser faire la sélection  
20 naturelle. Je décide de le récupérer au moyen de mon tee-shirt. Je n'ai rien d'autre et il a une  
21 force incroyable dans les serres et le bec. Il est sauvage, je suis un agresseur pour lui. Je  
22 tâche de lui couvrir la tête aussi délicatement que je peux. Ça le calme. Je le porte dans la  
23 caravane et tâche de l'installer dans une grande boîte de carton, bien aérée. Je contacte le  
24 service de protection de la faune qui n'est pas très intéressé par cette espèce, un simple  
25 faucon crecerelle. Il ne s'agit pas apparemment d'une espèce rare. Je décide de nourrir le  
26 faucon pendant quelques jours avec de la viande. Après quelques jours, il reprend des  
27 forces. J'installe un perchoir à l'extérieur et le libère. Il y reste un moment sur ce perchoir  
28 mais le ciel c'est mieux, je comprends. Il s'envole, c'est gagné. Pendant quelques jours,  
29 j'imites son cri que j'ai pu apprendre et répliquer par un sifflet. Il revient me rendre visite  
30 quelques fois comme s'il répondait à l'appel et puis je ne le revois plus. **J'ai vécu un grand**  
31 **moment d'intimité, de proximité avec le sauvage.** L'acte réalisé n'est pas ordinaire.  
32 Beaucoup de personnes auraient pensées cet acte de sauvetage sans espoir. Je ne saurais  
33 jamais si le faucon a survécu ou pas. **J'ai ressenti un grand moment de bien-être,**  
34 **l'impression d'avoir fait une bonne action.** Juste action, je ne sais pas, mais j'ai rencontré  
35 le faucon, mon regard a croisé le sien, j'ai vécu avec lui. **Je l'ai vu s'envoler, j'avais**  
36 **confiance en lui et bizarrement en moi.** Depuis ce jour, j'entretiens un rapport particulier  
37 avec les oiseaux sauvages. **J'en ai approché plusieurs allant jusqu'à caresser un rouge gorge**  
38 **posé devant moi avant qu'il ne s'envole !**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Pythagore – TEXTE 2

1 Le moment le plus marquant est la marche pieds nus yeux bandés. A l'annonce de cette activité,  
2 j'ai hésité à accepter. Marcher les pieds nus à l'aveugle dans la forêt se situe à l'opposé de ce que  
3 mes programmes mentaux de logique, sens, sécurité me disent de faire. J'ai accepté par goût de  
4 découverte, de l'expérience. Les premiers instants de la marche sont étranges avec perte du  
5 confort matériel des chaussures, des sensations d'humidité, de picotements, de collement à  
6 certaines substances du sol. Je savais bien qu'on était dans une forêt de résineux, j'avais  
7 remarqué des cones de résineux sur le sol en arrivant, j'en ai déduis facilement que c'était la  
8 résine qui me donnait ses sensations de collement. La main de l'accompagnante me guide. **J'ai**  
9 **pleinement confiance en elle, ça aide.** J'entends ces petits ricanements qu'elle essaye de  
10 camoufler et j'imagine ce qu'elle pense « Mon pauvre Serge ! Te faire faire des choses pareilles,  
11 à un scientifique comme toi ». Justement ce qui m'intéresse c'est l'expérience ! Tout est science  
12 dans la mesure où tout est découverte ! Je suis donc cohérent ! Passé cet épisode d'analyse  
13 purement « cortex frontal » je reviens aux sensations, aux émotions. Je caresse de la mousse sur  
14 une souche ou bien sur le sol, je ne sais pas exactement. J'entends les chants des oiseaux, de la  
15 rivière un peu plus loin, de quelques feuilles qui tombent, du vent dans les arbres et des  
16 craquements des feuilles sous mes pieds. Je m'arrête auprès d'un arbre que je touche et serre dans  
17 mes mains. C'est un peu comme si je ressentait sa force. **Je ressens plusieurs émotions à la fois,**  
18 **de l'humilité face à la grandeur de la nature, du plaisir d'un retour à l'essentiel peut-être.**  
19 **Le fait d'être seul, à l'exception de l'accompagnante, peut me faire ressentir de la solitude,**  
20 **en tout cas au début. Par la suite, la solitude s'efface peu à peu et s'installe plutôt le**  
21 **sentiment de faire parti d'un tout, la nature.** Au retrait du bandeau, la lumière m'éblouit avec  
22 une très légère sensation de vertige. L'équilibre était difficile à maintenir en l'absence de vue et  
23 pieds nus marchant sur un sol difforme et semé d'obstacles. **J'ai pri du plaisir à participer à**  
24 **cette petite expérience.** Je connaissais la marche pieds nus sur une plage de sable ou de rochers  
25 ou bien à quelques autres occasions mais jamais en pleine nature les yeux bandés. Ainsi est-il  
26 facile d'oublier que les émotions ne viennent pas seulement de la vue. Celle ci peut facilement  
27 amener préjugés et fausse route. La vue est un sens fantastique dont on ne profite peut-être pas  
28 assez au dehors des écrans de notre sociétés. Elle a cependant ses qualités et ses troubles. En ce  
29 moment précis, je pense à mon chien aveugle...et qui semble heureux.

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Sam – TEXTE 1

1 Bivouaquer,  
2 Dormir à la belle étoile et le meilleur exemple pour exprimer mon lien avec la nature.  
3 **Quand je passe la nuit dehors, en pleine nature, je suis tiraillé entre la peur de**  
4 **l'obscurité, des bruits de la forets, du sol froid et parfois humide et l'enthousiasme**  
5 **d'un retour aux sources, d'un calme jamais trouvé dans notre monde urbain.**  
6 **J'aime aussi dans le bivouac, la dimension de retour à une temporalité dictée non**  
7 **plus par l'homme, mais par les éléments naturels.** On se couche quand il fait noir car il  
8 n'y a plus rien à faire et on se fait réveiller juste avant l'aube car les températures chutent à  
9 ce moment-là, et ce refroidissement dans un contexte d'insécurité lié au fait de se trouver  
10 de nuit dans la nature, me tire systématiquement hors de mon sommeil. Je vis, lors de ces  
11 moments, au rythme de la planète.  
12 J'ai choisi de décrire la situation du bivouac car j'ai eu beaucoup d'occasion de le pratiquer  
13 dans ma vie.  
14 J'ai commencé comme un jeu, lors des vacances avec mon père. J'aimais beaucoup dormir  
15 hors de la maison, dans un hamac ou une tente. **Je trouvais ça amusant, je m'imaginai**  
16 **explorateur et j'éprouvais beaucoup de bonheur à passer la nuit à la belle étoile.** Il y  
17 avait aussi un côté où je voulais me prouver que je n'avais pas peur de dormir dehors.  
18 A la fin de mon adolescence, j'ai commencé à faire des randonnées et lors de celle-ci, il m'est  
19 arrivé de bivouaquer. Lors de ces excursions, je passais des nuits moins amusantes mais  
20 plus réparatrices. **Usé par des journées de marche je m'endormais sans avoir le temps de**  
21 **penser aux frissons que procurent les nuits dans la nature.** J'étais aussi moins seul, car je  
22 trouvais toujours un copain pour m'accompagner dans ces aventures.  
23 Enfin, j'ai passé de nombreuses nuits dehors lors de mon service militaire , **je n'étais**  
24 **jamais seul, et toujours armé, je me sentais donc très en sécurité par rapport aux**  
25 **dangers imaginés de la nature.** Je parle de dangers imaginés, car dans notre nature en  
26 Suisse, il n'y a rationnellement pas de réel danger à part l'hypothermie. Par contre lors de  
27 ces nuits militaires, je dormais peu (pour des raisons techniques liées aux gardes entre  
28 autre), et j'avais beaucoup de temps pour observer la nature plongé dans l'obscurité.  
29 **Observer les étoiles et penser à l'infini de l'univers, regarder des animaux furtifs s'activer**  
30 **dans les ombres de la forêt, sentir l'air frais, avec cette odeur particulière de la nuit.**  
31 Dans ces moments-là, qui invitent à la réflexion, je pensais à la complexité de  
32 l'environnement. **Quand il y avait des orages, j'étais émerveillé par la puissance que la**  
33 **nature peu démontrer et me sentais tout petit.** D'autre fois, je regardais la lune, se  
34 déplacer silencieusement dans la nuit. **C'était de moments de contemplation que**  
35 **j'appréciais énormément.**  
36 **Aujourd'hui, cela fait 5 ans que je n'ai pas passé de nuit dehors, et c'est quelque chose**  
37 **qui me manque car c'est les seuls moments où je me sens vraiment proche de la**  
38 **nature.** C'est-à-dire coupé de l'activité humaine.

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Sam – TEXTE 2

1 Je voudrais parler du moment où je me suis retrouvé sans la vue, à découvrir mon environnement  
2 avec l'aide de mes autres sens.  
3 Ce fut une expérience nouvelle pour moi, car je me promène rarement pied nu, et encore plus  
4 rarement en extérieure dans la forêt.  
5 **Je pense que j'ai commencé l'exercice, il y avait une certaine appréhension en moi, lié à des**  
6 **dangers imaginés, comme par exemple marcher sur une abeille, ou me faire piquer par une**  
7 **tique car tu m'en avait parlé au début de la rencontre.**  
8 **Après avoir dépassé cette appréhension, c'est une expérience enrichissante que j'ai fait. Je**  
9 **me suis beaucoup concentré sur mes pied et je ressentais le monde à travers eux. différentes**  
10 **textures, températures, j'ai oublié ce danger imaginé et j'ai promené mes pied comme les**  
11 **antennes d'un insecte, mes déplacements guidés par toi mais aussi par le contacte de mes pieds**  
12 **avec le sol.**  
13 Comme je te l'ai dit dans mon entretien, vers la fin de l'exercice j'ai pu me détacher un peu de  
14 mon focus toucher/pied pour pouvoir apprécier mes autres sens. **Surtout mon ouïe, qui me servait**  
15 **à m'orienter géographiquement par rapport aux éléments que j'avais pu repérer par avant.**  
16 **J'ai beaucoup apprécié le moment où j'ai retrouvé la vue et que nous nous sommes**  
17 **déplacés pour aller faire l'exercice suivant.** J'avais l'impression de reconnaître beaucoup  
18 d'endroits que j'avais découvert avec mon toucher et mon ouïe. **Ça a été un moment où j'ai été**  
19 **amusé et surpris de reconnaître ces éléments.**  
20 **Je mets en lien cette expérience et ma vision de la nature, car d'abord je m'en suis méfié et j'ai**  
21 **imaginé ses dangers, c'est le respect de la nature. Elle est agréable mais peut aussi être**  
22 **dangereuse.**  
23 Ensuite, grâce à l'abandon de mon sens de la vue et à la concentration nécessaire à ressentir la  
24 nature autrement. **J'ai pu oublier ma proximité avec l'activité humaine et donc réellement**  
25 **me sentir en pleine nature, un peu comme si j'avais été me perdre dans un endroit**  
26 **désertique.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Turkesa – TEXTE 1

1 Quel bel exemple de vie la nature, elle peut donner ou prendre.  
2 **Je me suis toujours senti bien en me promenant dans les bois, à la montagne.**  
3 **Au niveau de mes sentiments, la révélation a été la mer. C'est là que je me suis rendu**  
4 **compte que mon angoisse était la peur de vivre et que j'étais emprisonné dans ma peur. Le**  
5 **fait de me retrouver seul avec moi-même, de me dépasser jour après jour dans l'eau m'a**  
6 **permis de me sentir chaque fois plus libre et en harmonie avec moi-même. C'est là que j'ai**  
7 **commencé à découvrir le fond de la mer, avec ses poissons, ses étoiles de mer, les poulpes, c'est**  
8 **là que j'ai enfin commencé à pouvoir respirer.** Et, c'est curieux que de ne pas pouvoir respirer  
9 m'ait permis de comprendre que la respiration est si importante pour mieux vivre. **Peu à peu mes**  
10 **angoisses ont disparu et ma vie a commencé à prendre un sens.**  
11 **Il n'y a pas si longtemps au décès de mon père, j'ai senti le besoin de faire de longues**  
12 **marches en forêt, ce qui m'a permis de pouvoir être avec moi-même en silence. Si j'avais**  
13 **envie de pleurer, je pleurais et je sentais que les arbres me donnaient toute leur force, me**  
14 **faisaient comprendre que la vie donne et prend tout simplement, qu'il faut accepter la**  
15 **naissance et la mort car l'un ne va pas sans l'autre. La forêt me donne le temps de rentrer**  
16 **dans la profondeur de moi-même, les sentiments tristes deviennent peu à peu une tristesse**  
17 **normale, les souvenirs viennent et vont entre mauvais et bons moments pour finir vers**  
18 **l'acceptation que je n'allais tout simplement plus le revoir. Il n'allait rester que les souvenirs**  
19 **et que les bons moments.**  
20 **Ce que je trouve grand dans la nature c'est la force que je ressens. Et si on veut l'écouter, la**  
21 **sentir, ce que nous recevons n'est que du positif.** Je suis sûr que si l'on se retrouve sur une île, au  
22 début elle va chercher à nous rejeter mais l'endurance va permettre que peu à peu cette nature  
23 nous prenne dans ses bras.  
24 **Je vous dis par là, que ce que m'apporte la nature c'est sa force et je sens cette force qui me**  
25 **permet d'avoir bien les pieds sur terre.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Turkesa – TEXTE 2

1 Le moment le plus fort a été quand on m'a bandé les yeux. **Au début, j'ai senti une insécurité,**  
2 **une résistance corporelle à me déplacer. Lors des premiers pas je ne me suis pas senti à l'aise**  
3 **mais, dès le moment où j'ai touché le tronc d'un arbre, j'ai vu une lumière de couleur bleue,**  
4 **comme un point éloigné qui tout à coup a envahi toute l'obscurité.**  
5 **Dès ce moment, l'insécurité et la résistance corporelle disparurent. Je sentis un bien être très**  
6 **agréable.** A partir de là, je notais que lors des déplacements j'étais plus attentif au sens de l'ouïe.  
7 Peu à peu la couleur s'atténuait puis, au moment où j'ai touché une plante la couleur bleue  
8 revint, **c'était une sensation très agréable.** Le plus curieux est qu'en touchant un endroit précis  
9 d'un tronc d'arbre coupé, l'obscurité est devenue plus intense, par contre **le sentiment d'être à**  
10 **l'aise ne changea pas.** Je ne sentais plus de résistance corporelle dans les déplacements, au  
11 **contraire je me sentais très confortable.**  
12 **L'autre moment qui m'a été très agréable fut le contact avec l'eau** « quel moment de  
13 fraîcheur ! » **Je ressens toujours la même impression au contact de l'eau, c'est elle qui me**  
14 **prend dans ses bras, moi je ne peux la prendre dans les miens.** C'est elle qui recueille la  
15 forme et qui contourne mon corps, qui m'étreint. **C'est un sentiment de bonheur qui**  
16 **m'envahit.**  
17 **C'était la première fois que je vivais cette expérience avec les yeux bandés et le plus curieux,**  
18 **c'est qu'aucune forme de ce que j'étais entrain de toucher ne venait à mon esprit, le tronc de**  
19 **l'arbre, la plante, l'eau, les feuilles, les pierres. Je me suis senti envahi par beaucoup de forces**  
20 **positives.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Yasmine – TEXTE 1

1 Lors d'un stage de Yoga, autour de Toulouse, le groupe de participants et moi-même vivions  
2 pendant ces trois jours un moment riche parfois de partages, parfois d'introspections longues et  
3 profondes, que l'on appelait des « plongées Yin ».

4 Je me souvins, lors d'une de ces plongées, avoir fait une sorte de rêve ; J'étais dans une maison,  
5 les fenêtres ouvertes, à l'étage. Par la fenêtre passait un géant, portant sur la tête une couronne  
6 dorée, il avançait vers la forêt, derrière la maison. **Je me sentais à la fois apeurée et minuscule** et  
7 à la fois, le soleil brillait dans les feuilles des arbres et sur sa couronne, **cette lumière me**  
8 **réchauffait et m'inspirait confiance.**

9 A la fin de la séance, j'éprouvai le besoin d'aller marcher autour de la maison.  
10 Il me fallait marcher lentement, respirer profondément afin de me réapproprier l'environnement  
11 réel autour de moi.

12 Je m'arrêtai naturellement devant un grand arbre au large tronc rugueux, légèrement surélevé sur  
13 une colline. Immobile, il me sembla entrevoir dans les creux et interstices du tronc comme un  
14 visage de profil qui se détachait, qui regardait de côté. Pendant plusieurs secondes, ce visage resta  
15 visible avant que mon esprit ne cherchât à analyser ce que cela voulait dire.

16 Il me semblait avoir vu l'âme de l'arbre, qui prenait vie devant mes yeux, (ou bien m'autorisais-  
17 je à le voir ?)

18 **Je sentis encore quelques instants cette vie présente dans le végétal avant que cette sensation ne**  
19 **disparaisse.**

20 C'était en 2004. **Ce fut comme si je voyais un arbre pour la première fois !**

21 Sentir que l'arbre était vivant, que nous humains n'étions ni seuls ni isolés dans ce grand monde !  
22 Et je repensais à ces hommes sages, tels Luis Ansa ou Carlos Castaneda qui, sur la voie du sentir,  
23 communiaient avec la nature...

24 **Maintenant, chaque fois que je me sens triste, isolée, épuisée, je passe un moment dans la**  
25 **nature pour respirer, me calmer, me ressourcer.**

26 Et peut-être, un peu, pour retrouver mon humble place dans le grand cycle de la vie.

27 **Je rentre ensuite apaisée, confiante et pleine de gratitude.**

## ANNEXE 5 – textes rédigés par les participants

### Yasmine – TEXTE 2

1 Lors de l'expérience sur les différentes strates de la forêt, j'ai mis spontanément mon œil sur  
2 la loupe et j'ai fermé l'autre. C'est ainsi avec ce paysage déformé que je me suis déplacée,  
3 perdant mes repères visuels.  
4 Puis, **Je regardais les gouttes sur les feuilles, agrandies par la loupe, puis en levant les yeux**  
5 **j'observai les contrastes des troncs, les feuillages de la canopée vers le ciel.**  
6 **Cet aspect majestueux des troncs élancés ver le ciel m'impressionnait.**  
7 **Tout cela m'a beaucoup enthousiasmé et j'y ai trouvé des inspirations créatives**  
8 **photographiques, liées à des techniques anciennes de photo.** La nature comme mon lien à  
9 cette créativité et sujet créatif.  
10 **J'ai ressenti de l'enthousiasme, de la joie enfantine, du jeu, de la spontanéité et de la**  
11 **légèreté dans ma créativité.**  
12 **J'ai été surprise par l'acuité visuelle développée lors de ce moment et ma capacité à observer**  
13 **de tous petits détails dans la mousse ou les feuilles ou bien cette sensation d'immensité en**  
14 **regardant la canopée.**  
15 J'ai pris conscience de l'infiniment petit et de l'infiniment grand, présents dans la nature.  
16 **Comme quelque chose de vertigineux, mystérieux, qui nous laisse, humain, si minuscule**  
17 **face à cette immensité infinie.** Cela rend mon lien à la nature encore plus vivant et fort,  
18 tellement cette nature , belle et parfaite a de choses à nous transmettre !

**Annexe 6** : Tableau présentant le nombre de phrases totales, le nombre de phrases évoquant une émotion, une sensation ainsi que leur pondération en fonction du nombre total de phrases

	Nombre de phrases exprimant une émotion	pondération du nombre de phrases émotionnelles	Nombre de phrases exprimant une sensation	pondération du nombre de phrases sensibles	nombre de phrases ds texte
<b>Alma</b> -texte 1	13	0.33	4	0.10	39
<b>Alma</b> -texte 2	17	0.41	13	0.32	41
<b>Fleur</b> -texte 1	10	0.37	1	0.04	27
<b>Fleur</b> -texte 2	5	0.45	2	0.18	11
<b>Henri</b> -texte 1	4	0.2	0	0	20
<b>Henri</b> -texte 2	3	0.16	7	0.37	19
<b>Lune</b> -texte 1	5	0.17	6	0.21	29
<b>Lune</b> -texte 2	7	0.21	11	0.32	34
<b>Orvéanus</b> -texte 1	11	0.52	0	0	21
<b>Orvéanus</b> -texte 2	6	0.26	6	0.26	23
<b>Pythagore</b> -texte 1	6	0.14	1	0.02	42
<b>Pythagore</b> -texte 2	6	0.21	7	0.25	28
<b>Sam</b> -texte1	9	0.36	4	0.16	25
<b>Sam</b> -texte2	6	0.40	6	0.40	15
<b>Turkesa</b> -texte 1	10	0.63	2	0.13	16
<b>Turkesa</b> -texte 2	11	0.52	9	0.43	21
<b>Yasmine</b> -texte 1	4	0.2	5	0.25	20
<b>Yasmine</b> -texte 2	4	0.36	4	0.36	11