L*es composants de l’expérience*

Note : entre soi, les autres, l’arbre , la nature.

Rapport individuel/ collectif. A l’intérieur de soi et à l’extérieur.

* Lieu d’expérimentation : Grand chêne pédonculé de Sergenaux, l’Arbre est un bon support pour l’expérience, il amene à la réflexion et à un retour à soi meme. Cette expérience peut prendre sens dans d’autre milieu naturels isolés et calmes, lac, au sol dans un bois…le laboratoire doit être à ciel ouvert et isolé, pour un effet d’immersion plus importante
* Objectifs : >Créer un lien fort entre l’Homme et la Nature soit suggérer la réceptivité de chacun.
* > Tester une nouvelle forme d’animation

Cadre et public : Mise en scène de l’expérience par le milieu scientifique, utiliser champ lexical de l’expérimentation et quelques artifices.

Public averti sur la sensibilisation à l’environnement, éco-interprètes formés ou en formation, 25 ans, cadre festif, volontaire et critiques

* Durée : Prévoir 2h30 pour que l’expérience prenne sens. Prendre le temps au sol pour amener la phase de rupture et l’enjeu de l’expérience Le temps dans l’arbre doit être assez long.
* Accroche : Recherche Volontaire pour vivre une expérience végétale : ne pas trop en dire, laisser planer un doute, l’inconnu fait parti de l’animation, première forme de lâcher prise du participant, accepter l’inconnu. Etre près à prendre de la hauteur.
* **I/INTRODUCTION :** environ 10 Min

>Présentation des chercheurs du laboratoire REHOMINA

>Présentation des volontaires, futurs cobayes Les placer comme acteurs majeurs, ils vont beaucoup nous faire avancer dans cette recherche.

* >Ennoncer le sujet : Recherche sur la relation Nature/Culture, Nature/Homme, Arbre/Homme.

>Expliquer l’objet de recherche du labo : la réintroduction de l’homme dans son milieu naturel

>La nature vielle copine : Parler du lien étroit que nous entretenons avec la Nature depuis la nuit des temps. Omniprésence, physique, symbolique, lexicale, culturel relation presque naturel et symbiotique. Introduire l’existence de culture, peuple qui entretienne toujours se lien, donner quelques exemples

> Vielle copine délaissée : Introduire cette rupture dans le monde moderne occidental.

distenciation, clivage des espace naturel, peurs, privatisation des espaces forestiers par le pouvoir royal, reglementation. Ethymologie de la foret Aujourd’hui nous remontons cette pente, mais idées de clivages, nature musée, nature exploitée, nature maitrisée. La relation va que dans un sens, et elle est controlée, cf gestion de foret.

>Explication du protocole : Ennoncer la durée de l’animation, pourquoi, retour au sol et débrieffing une fois sorti de la porte. Recueil des ressentis pour la suite de notre recherche.

>Postulat : la relation Homme/Nature est unilatéral aujourd’hui en Occident, Nous pensons que un lien est profondément ancré entre homme nature mais oublié ou inhibé par le conditionnement socio-économique. L’Homme peut retrouver cette réceptivité.

>Hypothèse : La nature à des choses à nous donner, transmettre, et l’homme y est toujours réceptif

>Questionnement expérimental : Que peut on recevoir de la nature ?

L’Homme est il encore receptif aux énergies de la nature ? Soit l’influence Nature sur L’Homme est elle encore possible ? Que peut-on recevoir de la Nature ?

>Décentrement expérimental : Souligner l’attitude à adopter pour mener à bien l’expérience: Etat d’esprit, oublier ses repères, ne pas tout contrôler, laisser place au hasard, être réceptif et spontané. Droit de refuser. Laisser la place au hasard.

**Matériel et piste d’amélioration de cette séquence**

Déguisement léger pour mettre en scene les chercheurs, badges avec nom du labo et non des chercheurs ex ; chercheur quercus du labo Rehomina… Tableaux et craie pour poser l’hypothese, baguette. Imprimer nom du labo, élaborer une fiche expérience avec logo du labo

Remarque : mise en scène est utile pour planter le cadre mais ne doit pas etre trop stricte ou trop présente pour laisser place à l’invariabilité et garder un coté détendu. Démarche **scientifique** mais rester naturel. faire attention à la démarche scientifique, elle ne doit pas etre trop stricte, pour cela avoir une attitude scientifique mais dans une démarche sociologique ou ethnologique pour avoir crédibilité jusqu’au bout. S’inscrire dans un cadre de recherche mais pas scientifique.

* **II/SAS DE RUPTURE :**  20 min à moduler selon réceptivité du public
* Le but sera au meme titre qu’une porte, de symboliser le début de l’expérience par un déconditionnement de nos habitude et artefacts qui caractérise notre mode de vie, nos croyances, présupposer dans le but d’adopter un regard nouveau, un esprit vierge, se rendre disponible à la réceptivité.
* >Mise à nu : Laisser dans un contenant tous les objets de la vie moderne : montre, portable, bijoux ?, chaussures, vetements ?
* Bien noter que ces seulement pour le temps de l’expérience, ils les reprendront ensuite.
* Variante ou plus : Peut etre dans une autre boite, écrire ou formaliser ses peurs, ses appréhension, préjugé et les laisser. Cette phase peut donner lieu à un temps d’isolement pour y refléchir et ensuite les formaliser.
* Pour cette boite leur dire qu’a la fin de l’expérience, ils auront le choix de les reprendre, les laisser, les bruler selon leur vécu. Cette forme de soulagement spirituel peut prendre sens dans une expérience plus longue. Faire une séquence plus longue lors d’un séjour. Qu’est ce que l’on est prêt à mettre de côté. Quelles habitudes sommes nous prêts à lacher, les peurs les angoisses. Une boite à peur, à doute, à préjugé. Possibilité de tout reprendre à la fin. Permet de mesurer le taux variable de ce qu’abandonnent les gens : ados, chaussures, vêtements…
* > Fil d’ariane : A partir de ce moment là ce sera une page parallèle de leur vie, ils vont réapprendre à marcher, voir, écouter, percevoir : -> leur bander les yeux et les guider le long d’une corde vers le lieu de l’expérience, cette étape peut être plus ou moins longue selon le public, choisir un endroit plutôt dégagé sans trop d’obstacle au sol, mais essayer de varier de milieu ombre/soleil, plat/descente, Herbe/Terre… afin d’éveiller les capteurs sensoriels de chacun.
* Chuchoter, laisser des blancs. Décomposer les étapes en fonction de ce qu’il se vit.
* Confiance du groupe envers l’animateur, s’abandonner.
* Matériel,Amélioration, mise en garde :
* Une malle un panier pour les objets, bandeaux, corde pour fil d’ariane, concevoir porte. Dégager le terrain pour l’avancée en aveugle
* Avec un groupe d’adulte ou d’adolescent non initié, marcher à l’aveugle peut être difficile, les mettre en confiance. Tout cela st pour le bien de l’expérience, retour à l’état « normal » ensuite.
* Il faut guider les participants sans les influencer. Présent mais distant car phase de découverte de chacun. Laisser le silence et le hasard faire la rencontre avec le décentrement.
* Doser la durée de la marche d’approche selon public.
* > Découverte du support expérimental : Mettre un terme au train une fois arrivé devant le support de l’expérience : Toujours les yeux bandés les mener à un contact physique avec le support, ici l’arbre. Laisser du temps à chacun pour faire cette découvert. Leur signaler aussi que des qu’il toucherons une corde, celle la sera la leur, ils peuvent alors enlever les bandeaux **quand ils le souhaitent.**
* >Explication de la grimpe et de l’accès au cocon :
* Grimper pour s ‘élever en référence à la symbolique de l’arbre, trait d’union entre ciel et Terre. Il est de bon conseil et sait transmettre des choses aux Homme. Une voie pour passer du monde de la matière au mon céleste. Comme l’arbre a pris du temps pour croitre, l’ascension est longue et se gagne.
* >**Echauffement** :
* **III/ ECHAUFFEMENT**: 10 min
* métamorphose de la chenille, crysalide et papillon, analogie avec les différentes phase de grimpe ( montée sur corde, arrivée et repose dan le cocon, redescente). On peut surenchérir avec l’idée d’un passage iniatique, donner exemple de tribu indienne, eurasienne, symbolique du passage à l’adulte.
* Enracinement : se positionner en cercle. Le but est de prendre conscience de son corps, nous sommes connecter à la Terre. penser par le corps, une masse qui impact sur le monde. Ressentis nouveau. L’arbre pousse vert le haut et vers le bas. Racines et étirements.
* **IV/ EXPLICATION DES TECHNIQUES D’ASCENSION**: 15min

Phase de vide, de concentration, immobilisme.Arbrozenteur

Les peurs peuvent venir à cet instant. Bien jauger l’état de chacun et au ca ou les diriger vers des cocons à des hauteurs adapter. Adopter une attitude rassurante lorsque que l’on connecte les participants et souligner le rite initiatique pour les motiver, cette phase de grimpe et une quete qui permettra à chacun de se découvrir soit meme en faisant la rencontre de l’arbre. Inciter les gens à s’élever mais chacun à son rythme. Le but est d’atteindre le cocon.

**V/ELEVATION VERS LE COCON**: 30 min

>La phase initiatique, retour vers son histoire primate et connexion avec la nature : Chacun grimpe à son rythme et entre en phase d’introspection, il faut respecter ce moment, il est un moment clefs de l’expérience, le début d’une communication avec soi même et l’arbre. Tre à l’écoute de soi des autres, de l’arbre et de l’environnement.

Etre présent, rassurer mais ne pas trop parler, laisser faire le support.

**VI/ « MEDITATION » DANS LE COCON :** 30 min

Voyage de l’intérieur vers l’extérieur : souffle, poumon, corps, arbre, nature…

Assister les participants pour s’installer confortablement dans le cocon sans se faire trop de peur ou fournir trop d’efforts pour ne pas casser cette phase introspective, être doux calme et parler à voix basse.

Donner stylo et papier sans dire à quoi il vont servir, support d’expression c’est tout. La phase de métamorphose et de relaxation commence, laisser faire la nature agir sur les participants. Annoncer au participant qu’un signal sera donner pour les réveiller.

Ici l’arbre jour un rôle d’anestésiant, donne une dimension onnirique.Observation, écoute, temps calme.

Les encadrants doivent se faire discret.

**VII/ PHASE DE REVEIL et HAIKU**: 20 min

>Emmetre le signal de réveil annoncer, deederidoo/gimbarde approprier pour un reveil doux et profond. Reveil par le son du bois et du souffle.

>Proposer de rédiger un Haiku : Pas obligatoire, si non d’autre forme d’expression peuvent etre révelées.

Donner l’histoire du Haiku et son utilité : Issu de la traddition Zen, forme littéraire très adaptée pour évoquer, décrire la nature, bon outil pour traduire les emotions soulevé par la Nature, il permet un croquis sur le vif.

Les règles : 3 vers en 5/7/5 syllabe, pas de rime ou acidentelle, signifier l’instant présent.

Ce qui voudront pourront ensuite le lire, prise de parole spontanée. Laisser le silence faire parler les gens. Ne pas commenter.

Possibiliter de faire envoler ensuite les Haiku si sur support végétal en cas de perte.

Possibilité de le rédiger sur une feuille.

Matériel, remarque amélioration :

Support vegétal, papier planchette et stylo

Le haiku est important car il exprime le moment vécu et le matérialise donc lui donne de l’importance, il peut permettre de mettre des mots sur quelque chose d’impalpable, inéphable.

Néanmoins ne pas l’annoncer tout de suite car il peut bloquer la phase de méditation.

**VIII/RETOUR AU SOL:** 20 min

Amorcer la descente sans trop brusquer. **Quand ils le souhaitent.** Réxplication des technique de descente, ce qui veulent sortir tout seul de leur cocon le peuvent sinon ne pas hésiter à nous soliciter, la remise en arbresenteur n’est pas toujours évidente.

Reprendre les baudriers et laisser la possibilité à chacun de dire au revoir à l’arbre, lui laisser une offrande, un message une fois arriver au sol. Remercier individuellement, mais peut être aussi collectivement, faire un cadeau. commun

Recueillir quelques resentis sur le vif. Poser des questions sur l’interet d’etre dans un arbre.

>Retour sur l’expérience :

Remplir collectivement la fiche enquete de Rehomina quelque questions

L’arbre à-til eu une influence sur mon comportement ? euphorie, soporiphique, serennité ?

Qu’a t’il révelé en moi ? des souvenirs, des émotions ? des envies ?

Qu’ais je entendu ou qu’ai je vu ?

Est ce que je me sens différent ?

… ?

**IX/ PASSAGE DE LA PORTE :** 10 min

Devant la porte ou sur le chemin annoncer la fin de l’expérience, les remercier pour leur participation à la recherche expérimentale de REHOMINA. De manière rituelle mais libre chacun repasse la porte

Une fois la porte passé ils pourront récupérer leur objet, reprendre ou pas leur appréhension ou préjuger. Derniere étape une fois que chacun a quitter son role, débrieffing. Dire au revoir à l’arbre.

**X/ DEBRIEFFING/EVAL :** 15 min

Bilan :

Cohérence de l’expérience ?

Pertinence des roles ?

Qualité de l’intéraction intervenant/participant

Répartition individuelle et collective du temps ?

Répartition temps au sol/temps en l’air ?

Accroche avec les sas de rupture ? efficacité ?

Utilité du Haiku ?

Durée de l’animation ?

Etat du niveau physique ?

Hauteur des cocons ?

Les oiseaux si proches

Expérience unique magique

Au plus proche du géant

Envol silencieux

Decollage vers la cime

Extasié et libre

Tourné vers le ciel

Reposé par le vieux chêne

Tchao terre ferme

Je vois le soleil

Les branches illuminent

Mon cœur apaisé

Merci les arbres

Le didgeridoo sonne

Comme un oiseau je suis.

* D’autre cadres : stages, colo, plusieurs jours d’expérience
* Adaptation clefs selon public.
* Relation à soi : ressenti, instant, respiration, corps, peurs
* Relation aux autres : partage expérience commune, sensations, échanges,regards, jugements…
* Relations à la nature : proche (arbre et lointaine.)