

# MON COIN À MOI

(LA PRATIQUE DU SIT SPOT)



Nombre de graines à gagner : 2

## À toi de jouer !

Voici une des activités les « plus connectantes » à la nature ! Elle consiste à trouver un endroit, TON endroit, dans la nature. Un endroit où tu vas te rendre régulièrement et t'installer confortablement tout seul.e ! Un vrai tête-à-tête avec la nature. On appelle cette pratique : le **Sit spot**.

**Tu as besoin**  
- De rien !

Dans un lieu de nature très accessible que tu connais bien, choisis un petit coin qui te plaît et où tu peux t'isoler. Tu vas t'y installer : ce sera ton « Sit spot » !

Dans ton « Sit spot », tu es « dans ta bulle ». Tu te laisses aller, sans rien attendre en particulier.

Il faut que tu sois tout seul et que tu restes silencieux, c'est important. Car, ici, tu vas faire quelque chose de très intéressant... RIEN ! Tu ne vas rien faire pendant quelques minutes. Si, tu vas faire le vide dans ton esprit.

Au bout de 10 minutes, tu peux retourner voir les autres enfants, ta famille ou ton groupe. Et ce sera le moment pour partager des impressions, ce que tu as ressenti ou encore, pourquoi pas, tes observations naturalistes ! Car parfois, les oiseaux s'approcheront de toi...



Essaie de venir ici tous les jours, de plus en plus longtemps. Tu vas découvrir ce qu'est la **connexion à la nature** !



Quand on est seul.e, en tête-à-tête avec la nature, l'attention se porte automatiquement sur les éléments naturels qui nous entourent. La nature s'impose et la connexion s'opère. Le temps se suspend... La tranquillité s'installe. L'esprit s'apaise.

## La note de l'accompagnateur

Lors de cette pratique régulière, il est important, au début, d'insister auprès des enfants sur la nécessité de s'isoler et de rester silencieux. Avec des plus grands, invitez à canaliser les pensées et les questionnements intérieurs. Abordez aussi la notion de lâcher prise. Évitez de rendre visite aux enfants pour ne pas les déranger. Convenez avec eux d'un signal sonore pour marquer la fin de l'expérience. Prenez le temps de faire parler les participants pour qu'ils puissent partager leurs ressentis.