



*Rencontre sensorielle avec un arbre*

Les effets positifs du contact avec la nature sont très nombreux et ont été démontrés par de nombreuses études :

Effets positifs sur la santé physique et psychique :

- baisse du stress
- baisse de l'hyperactivité
- baisse de l'obésité
- baisse de la consommation de médicaments
- contact avec le réel, à un niveau de stimulation bien équilibré
- expériences fortes et positives
- renforce l'estime de soi par le dépassement progressif des peurs



Effets positifs sur le bien-être social :

- renforcement des liens de voisinage
- baisse des violences
- réduction des inégalités sociales
- engendre une auto-discipline
- améliore la résilience et la résistance des enfants et leur permet de mieux s'adapter aux situations de changement ou d'événements stressants de la vie

Effets positifs sur le développement

- augmentation des capacités physiques
- augmentation de la concentration
- augmentation de la créativité
- favorise la persévérance & la pensée critique
- l'expérience de l'attachement (au groupe d'enfants, aux plantes et animaux présents) au fil du temps

Effets positifs sur les loisirs des jeunes :

- développement de l'imagination
- suscite la motivation, le plaisir et l'engagement des enfants
- favorise les attitudes coopératives et plus chaleureuses
- amélioration des comportements sociaux
- autonomie, indépendance
- expérience de la liberté: vivre l'auto-efficacité sans jeux stéréotypés ou préconçus