



## La nature améliore notre concentration, notre créativité et nos performances

Être en plein air, dans un espace vert, en forêt, en terrain neutre et naturel, renforce notre présence à nous-même. Marcher dans le vivant permet de renouer avec nos émotions et de nous reconnecter à notre corps mis en mouvement. **Tout cela procure des sensations de bien-être et d'apaisement grâce à l'accroissement de la sécrétion de sérotonine et d'endomorphines, couplée à une réduction du taux de cortisol. Ce qui favorise la créativité et augmente la production d'idées de 60 %<sup>[1]</sup>, selon une étude de l'université de Stanford.**

Immergés au cœur de la nature, nous respirons et renouons plus facilement avec notre intériorité. Notre énergie circule à nouveau. Dès 1890, William James avait observé que le contact avec la nature favorise l'attention involontaire. À l'inverse de l'attention volontaire ou dirigée, celle-ci, pure réceptivité, ne demande pas d'effort. Stephen et Rachel Kaplan (1989, 1995) ont depuis démontré que la fascination exercée par la nature, la forêt en particulier, régénère notre capacité d'attention volontaire, c'est-à-dire notre capacité de concentration. Le cerveau se repose, la fatigue mentale est atténuée. **L'imagination et la créativité sont stimulées. Nos capacités cognitives sont restaurées, voire améliorées.**<sup>[2]</sup>

Dans cet espace, *a priori* moins contraint que notre milieu habituel, nous faisons aussi l'expérience de notre liberté, du droit d'être qui nous sommes dans notre corps au cœur de la nature. Nous pouvons être davantage présents à nous-mêmes, le contact avec la nature nous permettant de renouer avec nos sens, nos sensations et même nos émotions. Les éléments naturels mobilisés nous stimulent et sollicitent, nous renouons avec nous-mêmes et nous ouvrons à des parties de notre Être mises sous silence. Reliés à notre corps en mouvement, capable de nous concentrer autrement et mieux, en contact avec nos états internes, nous accédons à nouveau à l'ensemble de nos ressources cognitives et affectives.

<sup>[1]</sup> Étude de l'université de Stanford, *Journal of Experimental of Psychology*.

<sup>[2]</sup> Pellissier (J.), *Jardins thérapeutiques et hortithérapie*, p. 15.