



Soline
Bourdeverre-Veyssière
@solineseveiller
+ 300K  

100 jeux pour éveiller son enfant à la nature

1-8
ans



Découvrir
le zéro déchet

Vivre au rythme
des saisons

Stimuler
sa créativité

Créer du lien
avec le vivant

Développer
son observation

Hatier
parents

Soline Bourdeverre-Veyssiere

100 jeux pour éveiller son enfant à la nature

1-8
ans

Ouvrage illustré
par Adejie

Hatier
parents



© Hatier – 8, rue d'Assas 75 006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Édition : Amédine Sèdes

L'éditeur remercie Mathilde Obergfell pour son aide précieuse.

Direction artistique : Nadia Fernandes

Couverture, principe de mise en page et mise en page : Emmanuelle Noël

Fabrication : Cécile Labarthe

Dessins : Adéjia

Certains dessins, réalisés par la même illustratrice,
sont issus d'autres livres de l'éditeur.

Sommaire

	Introduction	4
	Cuisine et vie pratique	9
	Jouer avec la nature	29
	Fabriquer des jouets naturels	49
	À l'extérieur (jardin, forêt, balcon)	71
	Vivre au rythme des saisons	91
	Apprendre avec les pédagogies alternatives	113
	Vivre dans une maison au naturel	135
	Se divertir en respectant la nature	157
	Yoga, conscience corporelle et art	177
	Vivre en pleine conscience	199
	Table des matières	218

Introduction



*« Quand l'homme n'aura plus de place pour la nature,
peut-être la nature n'aura-t-elle plus de place pour l'homme. »*
(Stefan Edberg, sportif suédois)

L'humain a besoin de la Terre, mais cette dernière n'a pas besoin de lui... La pierre angulaire étant le respect, il s'agit de prendre soin de la planète et de ne pas l'entraver. Aujourd'hui, on ne peut plus dire que l'on ne sait pas. Les problèmes écologiques sont là. Il faut les régler et arrêter de croire que seuls les autres peuvent agir. Être activiste, c'est avoir un rôle actif, croire en son pouvoir d'action, et c'est également se retrousser les manches. Si certains ont cédé à l'appel du militantisme, gardons en tête que **le quotidien est aussi un formidable lieu d'action**. Partout : dehors, dedans, tout le temps. On peut agir. De là à dire que l'on doit agir, il n'y a qu'un pas. La conscience de la nature s'inclut dans le quotidien, ce n'est pas quelque chose qui tombe du ciel quand on se réveille un matin. Et il n'est pas de meilleur moment que le plus jeune âge pour commencer l'apprentissage de la préservation de la planète.

À l'époque d'une prise de conscience écologique croissante, il se peut que certains, même avec la plus grande volonté, ne sachent pas comment s'y prendre. C'est justement l'objet de ce livre : **vous donner des pistes pour éveiller votre enfant à la préservation de la nature**. Si les activités proposées sont indiquées pour des enfants entre 1 et 8 ans, gardez en tête que tout est adaptable, flexible.

Vous trouverez ici des pistes, mais soyez assurés que vous pouvez avoir confiance en vous-mêmes pour choisir ce qui correspond le mieux à vos valeurs et aux envies, besoins et centres d'intérêt de votre enfant.

Au fil des pages, nous verrons que les activités sont organisées en différents chapitres. Nous passerons par la cuisine, la salle de bains et le jardin. Nous découvrirons qu'écologie intérieure et extérieure sont liées. Respecter l'environnement c'est se respecter soi-même, et inversement. Ainsi, quand je respecte mon corps en m'alimentant de produits de saison (et si possible bio) et en utilisant des produits cosmétiques naturels, alors, par extension, je fais du bien à la nature. S'éveiller à la sauvegarde de la nature dépasse le strict cadre du tri des déchets et de la plantation de semis. **C'est vraiment un changement total de paradigme, de posture et de rapport au monde et à l'environnement.**

Si beaucoup d'activités humaines produisent des déchets, il s'agit d'en prendre conscience. Limiter notre impact environnemental, c'est produire moins de déchets et faire attention à sa consommation. Compte tenu du fait qu'on protège mieux ce que l'on connaît, sensibiliser à l'écologie va avec l'éveil à la nature. Car oui, **connaître la nature, c'est l'aimer encore plus, et donc la protéger encore mieux !** L'éveil à la nature passe indéfectiblement par l'amour de celle-ci... et cet amour peut naître de la connaissance.

Connaître pour aimer, aimer pour respecter.

Connaître.

Aimer.

Respecter.

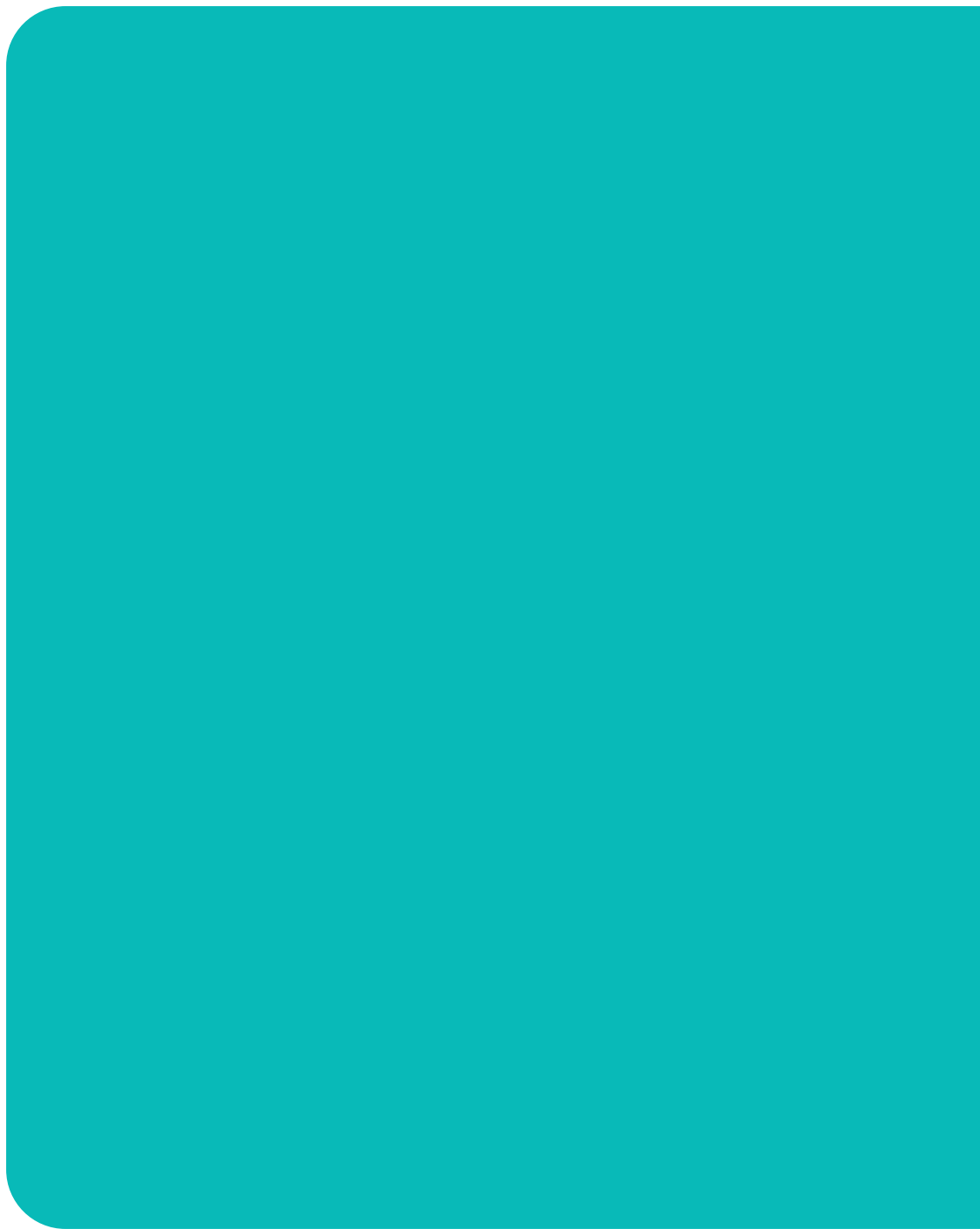
Ainsi se résume ce que vous vous apprêtez à lire.

« L'émouvante et incroyable splendeur de la Terre est notre bien commun le plus précieux, que nul ne peut s'approprier [...]. Il nous appartient en revanche de le conserver jalousement comme un trésor, comme le patrimoine collectif inviolable de l'humanité. Telle est la mission qui nous est confiée. Nous l'avons héritée de nos parents et des parents de nos parents, et il nous revient de nous en acquitter afin de transmettre à nos enfants et aux enfants de nos enfants notre maison commune, la Terre, en bon état : propre, bien soignée, correctement vêtue. »

Jean-Marie Pelt, président de l'Institut européen d'écologie¹



1. Extrait de la préface de *Paroles de nature*, Albin Michel, 1995



Cuisine et vie pratique