

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 51:

Trouver ses réponses avec la nature.

Objectifs ;

-  Se relier à soi
-  Se relier aux autres qu'humain
-  Prendre contact avec le monde symbolique



Pratique inspirée et transformée du livre d'Egide Altenloh (2021). Manuel pratique. 50 exercices d'écothérapie, méditer, bouger, marcher et intégrer la nature dans son quotidien. Éd Bookelis, p. 87.



Exercice de la spirale ECO-I

Objectif: nous allons traverser une spirale et la marquer par 4 moments clefs: Evocation-Engagement, Critique-Conseil, Observation et Intention.

Ces 4 moments ont pour objectif de nous accompagner à faire émerger des solutions face à une question, un dilemme ou un problème que l'on rencontre dans notre vie.

Prenez le temps de vous balader en nature et de glaner des éléments de la nature qui symbolisent ces 4 moments clefs : Evocation/engagement, Critique-Conseil, Observation et Intention.

Puis dessinez au sol une grande spirale dans laquelle vous pourrez évoluer et marcher. Disposez les 4 éléments clefs sur votre spirale en débutant par l'élément symbolisant Evocation-Engagement à l'entrée extérieure de la spirale, de sorte que le dernier élément, Intention, se retrouvera au cœur de

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)
la spirale.

Choisissez votre thème, votre question ou votre dilemme qui vous préoccupe et placez vous que le premier moment clef, l'évocation.

Décrivez à haute voix cette situation, ce que vous ressentez comme émotion et comme ressenti corporel, ce que vous pensez de cette situation. Essayez de rester factuel sans trop de jugement si possible.

L

orsque vous sentez que vous avez terminé de décrire cette situation, cheminez vers la deuxième étape, la dimension critique.

Ici, verbalisez tous les jugements que vous pouvez avoir et ressentir envers vous-même et envers les autres ainsi que sur la situation. Défolez vous. C'est le moment. Videz tout.

Lorsque tout est dit, déplacez vous vers la 3 eme porte, l'observation.

Fermez les yeux et observez tout ce qui se présente à vous en cet instant. Pas de verbalisation. Juste vous ressentez. Restez concentré sur cette expérience 3 mn.

Après 3 mn, revenir aux sensations corporelles (peau, odeur, bruit, respiration, ...) et ouvrez les yeux.

Rejoignez enfin la dernière porte, les intentions, au centre de la spirale.

Depuis ce centre, et en regardant vers Evocation, observez au-delà de ce qui a été dit ou fait, en vous concentrant sur l'intention : Pourquoi ? Qu'est ce que je recherchais en faisant cela ? Qu'est ce qu'ils recherchaient en faisant cela ? Que souhaitons nous protéger mutuellement ?

Dites à voix hautes ce qui vous semble important dans vos intentions et celles des autres.

Depuis ce centre, faire de même en ce tournant vers Critique. Qu'est ce qui se cache derrière les critiques et les jugements ? Quelle intention se cache derrière toutes ces pensées négatives ? Dites le à haute voix.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Enfin vous vous tournez vers Observation en interrogeant se qui se cache derrière les ressentis. Que me disent ils à propos de moi ? Dites à haute voix ce qui vous semble important.

Revenez à présent sur Observation et portez votre attention à l'intérieure de vous pendant 3 min.

L'observation cède la place au conseil intérieur. Que voudriez vous vous dire à vous-même maintenant ? Verbalisez à haute voix ce conseil que vous souhaitez vous donner.

A présent, faite la place dans ce conseil intérieur pour accueillir un vivant avec vous (un arbre, un animal, ...). Que vous conseille-t-il ? Quelle intention ou énergie ou force vous procure t'il pour poursuivre votre chemin avec sérénité ?

Enfin, prenez 3 mn pour ressentir et intégrer ces informations. Remerciez le lieu de vous avoir accueilli soit par un remerciement intérieur, soit par un land art, un chant ou une danse en offrande.