

Santé et biodiversité

En prenant soin de moi et de ma santé, je deviens plus disponible et ouvert au monde vivant qui m'entoure. Aller dans la nature, apprendre à la connaître, à l'observer, à la ressentir, peut me donner envie de prendre soin d'elle et de m'engager davantage pour le respect de la biodiversité. Des actions simples peuvent contribuer à prendre soin de moi tout en préservant l'environnement.



Je vais dans la nature en étant disponible (par exemple, je coupe mon téléphone) et conscient de ce qui m'entoure, j'éveille tous mes sens.



Je me pose des questions sur ce que j'observe et découvre dans la nature, et je suis curieux de comprendre comment vivent et fonctionnent les animaux, les végétaux...



Il n'y a pas de bonne ou mauvaise sortie en nature : que je dispose de 10 minutes ou de 2h, que ce soit dans un parc près de chez moi ou dans un endroit sauvage, le temps passé dans la nature me sera bénéfique.



Je partage avec mes proches mon expérience de la nature et je peux leur parler du lien entre santé et biodiversité.



Je prends soin du vivant en adoptant et en encourageant autour de moi les attitudes favorables à la biodiversité. Je ne laisse pas de déchets derrière moi, je ne cueille pas d'espèces protégées...



Si je le peux, je varie les paysages et les environnements lors de mes sorties nature. Les ambiances et les ressentis sont différents.