

Université de Lausanne

**En quête du sauvage. Enjeux de transformation de soi au travers d'un programme
d'immersion en nature. Une étude de cas.**

Le Cas de Wisdom of the Earth, Wilderness School (Colombie-Britannique, Canada)

Par

Pauline Lalondrelle

Sous la direction de

Laine Chanteloup

Faculté de Géosciences et de l'environnement

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de Maitrise en étude du tourisme

Juin 2024

Résumé

La présente étude témoigne de la déconnexion à la nature des Occidentaux, source de nombreux maux et symptomatique de la crise écologique.

Elle s'interroge alors sur les fondements existentiels de cette déconnexion et surtout sur une manière potentielle d'y remédier en prenant pour étude de cas une expérience pouvant être qualifiée de tourisme de transformation en nature.

Par les approches de la phénoménologie, de l'anthropologie et de la psychologie, ce mémoire offre un exemple concret de la construction d'un processus de transformation de soi à travers l'expérience d'une immersion en nature guidée. Les résultats montrent que le processus s'apparente à celui de la connexion à la nature et qu'il est largement co-créé par le dispositif mis en place par les guides. Le processus permet de faire sens de l'expérience vécue en passant par une meilleure lecture de l'environnement, un sentiment d'interdépendance avec le vivant. Il en résulte une modification la perception de la nature et de soi. L'intégration de ce changement se manifeste par le sentiment du collectif vis-à-vis du vivant dans son ensemble. La notion d'intégration écologique (ecological embeddedness de Val Plumwood) y est utilisée comme une synthèse du processus de transformation de soi en jeu.

Mots-clés : connexion à la nature, tourisme de transformation, processus de transformation, phénoménologie, écocentrisme, Wilderness School, communauté humaine et biotique, interdépendance, intégration écologique

Abstract

This study highlights Westerners' nature disconnection as a root of many health problems and related to the ecological crisis.

It examines the existential underpinnings of this disconnection and, above all, a potential way of remedying. It is based on a case study that could be described as nature-based transformational tourism.

Using approaches from phenomenology, anthropology and psychology, this thesis offers a concrete example of the construction of a transformation of self-process through the experience of a guided nature immersion. The results show that the process is similar to that of nature connection and is largely co-created by the guides and their set-up device. The process enables participants to make sense of their experience, through a better understanding of the environment and a feeling of interdependence with nature. The result is a renewed perception of nature and of self. The integration of this change manifests itself in the collective's feeling towards living things, as a whole. Val Plumwood's notion of ecological embeddedness is used as a synthesis of the transformation of self's process at play.

Keywords: nature connection, transformational tourism, transformation process, phenomenology, ecocentrism, Wilderness school, human and biotic communities, interdependence, ecological embeddedness

Table des matières

<u>1</u>	<u>INTRODUCTION</u>	7
1.1	PRÉAMBULE – LA NATURE ENTRE ATTRAIT ET AVERSION	7
1.2	TOURISTE EN NATURE OU ÊTRE ÉTRANGER DANS SON PROPRE PAYS	9
1.3	LES CONCEPTS DE NATURE ET DE WILDERNESS.....	10
1.4	A LA RECHERCHE D’UN STYLE DE VIE TRANSMODERNE.....	12
1.5	PRÉMICES DU PROJET D’ÉTUDE : PRÉPARATION, APPRÉHENSIONS ET MOTIVATIONS	15
1.5.1	PREMIÈRE EXPÉRIENCE DU TERRAIN. L’EXPÉRIENCE DU SENSIBLE.....	15
1.5.2	QUESTION DE DÉPART	18
1.6	OBJET ET DÉROULÉE DE L’ÉTUDE	19
<u>2</u>	<u>REVUE DE LITTÉRATURE</u>	21
2.1	UN MANQUE DE NATURE, DE LIENS ET DE SENS : CONSTAT D’UN PAYSAGE ALARMANT	21
2.2	LE TOURISME COMME UN RITUEL QUI TEND À TRANSCENDER L’EXISTENCE QUOTIDIENNE.....	22
2.3	LE CONCEPT DE TRANSFORMATION DE SOI	24
2.3.1	LE TOURISME DE TRANSFORMATION, PLUS QU’UNE EXPÉRIENCE.....	24
2.3.2	L’ÉTAPE ULTIME DE L’ÉCONOMIE DE L’EXPÉRIENCE	25
2.3.3	UNE EXPÉRIENCE COCRÉÉE	26
2.3.4	UNE EXPÉRIENCE VOLONTAIRE DE CONFRONTATION À SOI ET DE REMISE EN QUESTION	26
2.3.5	UNE EXPÉRIENCE D’APPRENTISSAGE ET DE REMISE EN QUESTION DE SOI.....	27
2.4	LA TRANSFORMATION DE SOI, UN CONCEPT OPÉRANT AVEC CELUI DE CONNEXION À LA NATURE.....	29
2.5	UN TOURISME DE TRANSFORMATION EN NATURE.....	30
<u>3</u>	<u>PRÉSENTATION DE L’ÉTUDE DE CAS</u>	32
3.1	L’ÎLE DE SALTSRING.....	32

3.2	LES ACTEURS.....	36
3.2.1	LA NATURE.....	36
3.2.2	LES ORGANISATEURS.....	38
3.2.3	LES AUTRES PARTICIPANTS À L'IMMERSION.....	40
3.3	LE MODÈLE 8 SHIELDS DE CONNEXION PROFONDE À LA NATURE À LA BASE DU PROGRAMME.....	40
3.3.1	L'HISTOIRE FONDATRICE DU MODÈLE.....	40
3.3.2	LES INFLUENCES IDÉOLOGIQUES DE L'IMMERSION.....	42
3.3.2.1	L'influence des pensées écologiques occidentales.....	42
3.3.2.2	L'influence des cosmogonies indigènes et des savoirs ancestraux.....	44
3.3.2.3	Le primitivisme : une synthèse ?.....	45
3.3.3	LES PRINCIPES DU MODÈLE, UN OUTIL PRATIQUE DE CONNEXION À LA NATURE.....	46
3.3.4	DES APPROCHES DÉVELOPPÉES GRÂCE À L'OBSERVATION.....	48
4	<u>MÉTHODOLOGIE.....</u>	49
4.1	PROBLÉMATISATION.....	49
4.2	CHOIX D'UN MODÈLE CONCEPTUEL POUR L'ÉTUDE DU PROCESSUS DE TRANSFORMATION DE SOI.....	51
4.3	OBJECTIFS ET INTÉRÊT DE L'ÉTUDE.....	54
4.4	OUTILS DE RÉCOLTES DES DONNÉES ET TEMPORALITÉ DE L'ÉTUDE.....	57
4.4.1	OBSERVATION PARTICIPANTE, APPRENTISSAGE DE TERRAIN, FAMILIARISATION.....	57
4.4.2	ENTRETIENS INFORMEL ET ENTretien SEMI-DIRECTIFS.....	57
4.4.2.1	Entretien d'ouverture, récit de vie.....	58
4.4.2.2	Entretien intermédiaire.....	59
4.4.2.3	Entretien post-expérience, de retour au quotidien.....	60
4.4.3	EXERCICES D'AUTO OBSERVATION DES PARTICIPANTS.....	62
4.4.4	TEMPORALITÉ DE L'ÉTUDE.....	63
4.5	MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES.....	64
4.5.1	APPROCHE NARRATIVE ET ANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE.....	65
4.5.2	ÉTAPES ET DÉMARCHE DE L'ANALYSE.....	66
5	<u>RÉSULTATS ET DISCUSSION.....</u>	69
5.1	ÉTAPE 0 - PROFILS ET TRAJECTOIRE DES PARTICIPANTS À L'ÉTUDE.....	70

5.1.1	LES LIENS À LA NATURE DURANT L'ENFANCE	71
5.1.2	LA SENSIBILITÉ ET LA CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE	72
5.1.3	LA SENSATION DE NE PAS ÊTRE À SA PLACE ET LA RECHERCHE D'ALTERNATIVES – TOURNANT DE VIE.....	73
5.1.4	PÉRIODE D'ACTIVISME DE DÉFENSE DE LA NATURE ET RECHERCHE D'APPARTENANCE.....	75
5.1.5	DÉCOUVERTE DE LA WILDERNESS SCHOOL ET INTÉRÊT À Y PARTICIPER	77
5.2	ÉTAPE 1 – LECTURE DE L'ENVIRONNEMENT, VERS L'INCLUSION DANS LA NATURE	78
5.2.1	JOUER D'AUTRES RÔLES, DÉVELOPPER SA SENSIBILITÉ AU VIVANT	79
5.2.2	CHANGEMENT DE RAPPORT À SON CORPS – SE SENTIR ANIMAL.....	80
5.2.3	ENTRER EN RÉSONANCE AVEC LA NATURE, S'Y SENTIR DE PLUS EN PLUS CONFORTABLE	82
5.2.4	LE DÉVELOPPEMENT DE LA SENSIBILITÉ, DE L'ATTENTION ET DE L'EMPATHIE.....	84
5.2.5	UNE EXPÉRIENCE SPIRITUELLE INATTENDUE, LE RÔLE DE LA NATURE COMME ENTITÉ ACCUEILLANTE	84
5.3	ÉTAPE 2 - SE CONFRONTER À LA MORT ET HONORER LA VIE. VERS UN SENTIMENT D'INCLUSION DANS LE CYCLE NATUREL	87
5.3.1	UNE EXPÉRIENCE INTENSE ET DÉCISIVE («PEAK EXPERIENCE»)	87
5.3.2	L'INTERDÉPENDANCE - UNE NOUVELLE VISION DE LA CHASSE ET DES LOIS DE LA NATURE.	90
5.4	ÉTAPE 3 : LE RETOUR AU QUOTIDIEN	93
5.4.1	LE BESOIN ET LE SENTIMENT DE COMMUNAUTÉ	93
5.4.2	LA QUESTION DE L'ADAPTATION.....	94
5.4.3	UN VISON PLUS OPTIMISTE DU FUTUR, DE L'ANXIÉTÉ À L'ACCEPTATION.....	97
5.5	LA NOTION D'INTÉGRATION ÉCOLOGIQUE COMME CONCEPT RÉCAPITULATIF	99
6	<u>CONCLUSION.....</u>	101
7	<u>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</u>	105
	<u>ANNEXE 1 - APPROCHES ET PRATIQUES DU MODEL 8 SHIELDS ET DE LA WILDERNESS SCHOOL</u>	112

1 Introduction

1.1 Préambule – La nature entre attrait et aversion

À force d'être cyberconnectés, en oublions-nous de l'être avec nous-mêmes, les autres humains et plus généralement, avec l'ensemble du vivant ? En effet, que pouvons-nous percevoir du monde environnant, des enfants qui jouent, des oiseaux qui s'affairent, du vent qui se renforce, lorsque notre attention est accaparée par nos smartphones, par exemple ? C'est un questionnement d'actualité dans les sociétés modernes, où les liens virtuels l'emportent parfois sur les liens physiques, plus anciens. L'attrait pour la nature, et plus particulièrement l'imaginaire de la nature dite sauvage, la « Wilderness »¹, celle qui serait préservée ou inhabitée, se traduit par la croissance exponentielle de stages de développement personnel, qui traduit vraisemblablement un besoin de reconnexion avec soi-même, les autres et la nature que nous chercherions ainsi à assouvir durant nos moments de loisirs ou de vacances. En parallèle, et de manière paradoxale, le temps passé à l'extérieur se réduit de plus en plus², même durant nos loisirs (Office fédéral de la statistique, 2024).

Depuis une dizaine d'années, le développement du tourisme de développement personnel, en particulier dans ses versions d'aventure et de lien avec la nature, qu'il soit local, national ou international, montre l'attrait croissant pour ce type d'offres, et sa tendance reste à la hausse (Grenier, 2009). Ce tourisme apparaît dans les années 70 avec « l'éveil écologique » comme

¹ A ce stade j'utilise les mots : nature, environnement et Wilderness comme ils peuvent l'être dans le langage commun. Je préciserai par la suite, la définition de ces notions dans cette étude, qui renvoient à des construits sociaux bien spécifiques.

² En guise d'exemple, au Canada, seul 9% des enfants passe plus de 60 min en moyenne par jours à l'extérieur (Gouvernement du Canada, 2016), l'Organisation mondiale de la santé, recommande un minimum de 180 min par jours pour cette tranche d'âge. Que ce soit chez les enfants ou les adultes, la sédentarité ne cesserait d'accroître et serait deux fois plus élevés dans les pays occidentaux que dans le reste du monde (Organisation Mondiale de la Santé, 2018)

réaction à la crise pétrolière (ibid.). Cela marque un retour vers la recherche de valeurs plus traditionnelles, moins industrielles, et renvoie à une forme de nostalgie teintée de romantisme autour de la nature, des peuples et des savoir autochtones (Corneloup, 2011 ; Jarkko, 2004).

Nous observons également un intérêt grandissant dans les médias pour la Wilderness qui y est présentée comme une nature vierge ou l'humain ne semble pas avoir sa place ou devrait lutter et apprendre pour y survivre. De nombreuses émissions de télé-réalité mettent en scène des expériences de survivalisme en pleine nature. *Alone* est probablement la plus célèbre dans le monde anglo-saxon et y rencontre un franc succès³. D'autres séries documentaires comme *Surviving the Stone Age : Adventure to the Wild* (Gravelle, 2020); *Living Wild* (Valli, 2023), qui relate l'expérience de Lynx, « la femme qui vivait comme il y a 200'000 ans » (Rowland, 2020), et du groupe qu'elle accompagne en pleine nature, ou encore, en Suisse, la récente série documentaire «*Expérience Yukon*» qui propose à ses participants de se « connecter à leurs racines primitives », « comme en Suisse, il y a 8'000 ans » (Girard, 2023), sont différentes illustrations de cet engouement en Occident. Ces exemples de vie en pleine nature, loin de la société, ne semblent laisser personne insensible. Elles provoquent des réactions variées : de rejet, de peur mêlée de curiosité ou encore d'émerveillement et questionnent ainsi l'ambiguïté entre l'attrait et l'aversion suscitée par ce type de nature et la nature en général qui y est présentée et vue à la fois comme hostile et accueillante, proche et lointaine.

³ La série télé réalité de la chaîne History en est à sa 11ème saison. Le principe est le suivant : une dizaine de concurrents sont réparti sur un territoire inoccupé par l'humain et doivent « survivre » seul en nature le plus longtemps possible avec un nombre limité de matériel. La première saison se déroulé dans le nord de l'île de Vancouver en Colombie Britannique en juin 2015 (« *Alone (TV Series)* », 2024).

1.2 Touriste en nature ou être étranger dans son propre pays

Aussi, le mode de vie urbain⁴ et son rythme soutenu laissent peu de place aux contacts, à la simple observation même impromptue d'autres espèces. La connaissance de ces dernières s'étiole⁵ (Chauvin, 2020) et se caractérise par un rapport de mise à distance. À tel point que nous, urbains Occidentaux, pouvons la trouver sale, en avoir peur, ou encore lutter contre elle, voire s'en détacher. Et pourtant, nous avons probablement tous vécu des « expériences de nature » (Drique, 2018), d'une manière ou d'une autre, qui font que nous gardons un lien, plus ou moins ténu, avec le reste du vivant. Nous pouvons nous y sentir étrangers. La peur, le manque d'intérêt ou le sentiment d'impuissance auraient pour effet de nous immobiliser lorsqu'il s'agirait de passer à l'action. Ce sentiment d'étrangeté et d'impuissance pourrait provenir d'un manque d'interactions, d'un manque de nature (Drique, 2018).

En tant que femme de la génération des Milléniaux (Ketter, 2020), ayant grandi dans un environnement majoritairement urbain, je m'inscris dans ces constats d'attrait et de répulsion. Mon manque de connaissance de la nature en est probablement symptomatique. Par exemple, ma connaissance des oiseaux (pour ne prendre que cet exemple) s'est limitée bien longtemps aux pigeons, moineaux, corbeaux et mouettes, et je ne reconnaissais qu'une petite dizaine d'essences d'arbres... Ce n'est que depuis peu de temps que j'ai, pour la première fois, dormi sous les étoiles et eu l'occasion d'allumer un feu de camp. Il n'y a pas si longtemps, je craignais d'avoir froid, les créatures de la nuit, ou encore de ne pas savoir comment réagir devant les surprises que la nature plaçait sur mon chemin. J'ai réalisé à quel point je pouvais me sentir démunie en nature, presque étrangère. Mais l'attrait était bien présent, malgré tout.

⁴ Les trois quarts de la population suisse vit en ville (Office fédéral de la statistique, 2021). La moitié de la population mondiale est urbaine. La tendance reste au hausse et s'accélère depuis une trentaine d'années (United Nations, 2018).

⁵ Par exemple, une étude aux États-Unis signale que les enfants entre 4 et 10 ans reconnaissent un millier de logos de marques mais pas plus de dix espèces d'arbres (Chauvin, 2020).

1.3 Les concepts de nature et de Wilderness

Parler de connexion à la nature nécessite de préciser ce qui est entendu par «nature» et «Wilderness». Ce sont deux termes largement utilisés dans cette étude qui sont autant de concepts socialement construits et sur lesquels repose celui de connexion à la nature.

La personnification de la nature et la personnification de la Wilderness, comme c'est le cas dans mon étude, ne sont pas anodines. J'ai volontairement gardé cette manière commune de la présenter la nature, comme un point de départ. Cette manière de personnifier un concept est représentative de la distanciation que les Occidentaux peuvent avoir avec et qui serait perçu comme une entité distincte de l'être humain. Cette représentation de la nature, à plusieurs facettes, comme en font part Stock et al., 2020. Elle revêt à la fois un « imaginaire orphique » qui se réfère à une nature à préserver et à un « imaginaire prométhéen » qui voit la nature comme une ressource et ainsi un espace à contrôler et à aménager, pour le rendre utile. Les auteurs Esbjörn-Hargens & Zimmerman (2017) travaillant sur l'idée et la proposition de « l'écologie intégrale »⁶ ont ainsi recensé plus de 200 manières de présenter la nature dans le monde occidental. Pour ma part, dans le cadre de cette étude, je prends le parti de ne pas définir strictement l'idée de nature, mais plutôt de la présenter telle quelle peut être perçu par les acteurs de l'étude de cas et en situer le point de vue. Force est de constater que la perception de la nature et ainsi sa manière de la définir est fluctuante. Elle est hybride et située. En revanche, pour les besoins de l'étude de cas, il me semble important d'en dire plus sur l'idée de Wilderness. Le terme est largement utilisé que ce soit wild ou Wilderness souvent traduit par sauvage en français et il renvoie à un concept bien spécifique.

La Wilderness représente un certain type de rapport à la nature. Elle est issue de l'histoire de la colonisation par les Européens en Amérique du Nord. Selon Fendon (2016) et Harris & Krupka (2001), le concept de Wilderness est empreint d'une vision de séparation de l'humain et de nature : "n'est de Wilderness que là où l'on ne vit pas" est une citation (traduite) du *Wilderness*

⁶ Le projet d'écologie intégrale des auteurs de développer un modèle donne un moyen de comprendre la relation entre qui perçoit la nature, comment l'observateur utilise différentes méthodes, technique et pratiques pour révéler la nature et qu'est-ce qui est perçu comme nature (Esbjörn-Hargens & Zimmerman, 2017).

act (1964)⁷. L'idée de Wilderness est également liée au mouvement de préservation initié au XIXe siècle avec la délimitation et la création des Parcs naturels. La Wilderness constitue aussi une nature romantisée ou diabolisée. Le concept est issu du courant romantique et transcendantal du XIXe siècle. Il a émergé avec les prémices du tourisme de nature mondain, d'un côté, et le début de l'exploitation de ces espaces par les Occidentaux qui percevaient ces espaces comme des ressources à exploiter, de l'autre (Fendon, 2016). La Wilderness, selon Harris & Krupka (2001) n'existerait plus en Europe, ou de manière très limitée en Islande, en Laponie, en Pologne par exemple, car toute la nature y a été largement anthropisée, c'est-à-dire entretenue ou exploitée et habitée ou occupée (Chakroun & Linder, 2018) par l'être humain.

L'idée de nature sauvage est ainsi quelque peu différente du concept de la Wilderness. En effet, selon les géographes Arnould & Glon (2006), le terme de Wilderness n'a pas d'équivalent en français et il est serait préférable de ne pas le traduire. « Ce sont les colons surtout anglo-saxons et leurs descendants qui ont forgé cette idée de la Wilderness selon leurs propres croyances et références culturelles. Ils la placent hors de la société parce que cette nature ne relève pas de leur civilisation et de leur univers mental. » (Arnould & Glon, 2006). Cela fait référence à un renouveau que les colons étaient venus chercher, une renaissance dans un pays vierge, une nature pure. La nature sauvage ferait, quant à elle, référence à une nature non domestiquée. Ce n'est pas un concept en soi bien qu'elle fasse également référence à tout un imaginaire lié à l'idée d'une nature non contrôlée par l'humain. En ce sens, la nature sauvage peut être vue comme un pléonasme si l'on retient le sens historique du terme nature du latin *natura*, ce qui naît, l'état natif d'une chose. Il est ainsi opposé à ce qui est artificiel (Feltz & Luyckx, 2015). Or comme exprimé précédemment, au-delà d'une nature sauvage idéalisée, la réalité me paraît bien hybride tout comme la technique n'est pas autonome, la nature est de fait hybride, car habitée et instrumentalisée. Par ailleurs, selon Descola (2005 cité dans Feltz & Luyckx, 2015), seule la vision occidentale de la nature (qualifiée de naturalisme) en désolidarise l'humain et distingue la culture

⁷ « *Le Wilderness Act ou Loi sur la protection de la nature est une loi fédérale américaine votée en 1964. Rédigée par Howard Zahniser de la Wilderness Society, elle définit légalement la naturalité comme : « un lieu où la terre et sa communauté de vie ne sont point entravés par l'homme, où l'homme lui-même n'est qu'un visiteur de passage. » (« Wilderness Act », 2023)*

de la nature et voit la nature comme un objet à maîtriser pour la mettre au service de l'être humain et ainsi un objet à expliquer par la science moderne. L'idée de connexion à la nature et de Wilderness tout comme celle de nature sauvage en sont des expressions. Et c'est l'expression de cette dichotomie que nous allons garder comme point de départ pour cette étude. Pour finir je reprendrais l'idée de Hess (2013 cité dans Feltz & Luyckx, 2015) qui présente le concept de nature comme un métaconcept, c'est-à-dire un concept qui ne désigne non pas un objet réel, mais qui renvoie à un ensemble de représentations.

1.4 A la recherche d'un style de vie transmoderne

C'est à partir de ma curiosité et de ma recherche d'un style de vie plus simple et cohérent au regard de la crise écologique, que je suis allée chercher des moyens et des inspirations pour me permettre de changer, de m'adapter et de pallier à une situation qui me paraissait alarmante et en devenait anxiogène. Cet état peut certainement s'inclure dans ce que Albrecht (2020) nomme *solastalgie*, qui fait référence au deuil de ce qui est perdu ou encore à l'éco anxiété qui fait référence aux mêmes types de peurs, mais en projection des changements à venir. C'est pour le Dr. Desbiolles (2020) « l'expression du lien qui existe entre la détresse des écosystèmes et la détresse psychologique quand la première engendre la seconde ».

C'est ainsi que j'ai dans un premier temps découvert la permaculture⁸. Cette approche du vivant - qui puise dans les savoirs anciens autant que scientifiques et agricoles, pour répondre aux enjeux de la crise écologique (Chakroun & Linder, 2018) – m'a enthousiasmée et m'a donné de premières pistes pour un futur plus désirable, ainsi que quelques outils nécessaires pour passer à l'action à mon échelle et ainsi donner plus de sens à mon existence. Elle m'a aussi permis de prendre conscience - au-delà de l'acquisition de savoirs, de concepts - de l'importance du soin à porter à

⁸ Selon (Holmgren, 2010), "*La Permaculture est une méthode de conception destinée à la création d'environnements humain soutenable. Une philosophie, un guide, des outils pratiques pour aider à penser*". « *La permaculture prône plus largement une manière respectueuse de vivre sur la Terre, à travers une éthique agricole, une méthode de design basée sur cette éthique, et une pratique ancrée dans cette méthode* ». (Chakroun & Linder, 2018)

soi-même. La permaculture présente en effet le soi comme notre première maison, c'est la zone 0 (*What Is Zone 0?*, 2008) et donc la zone qui demande le plus d'interactions et d'attention.

Ce que m'a apportée la permaculture m'a beaucoup animée. Elle présente en effet des exemples concrets de réalisation (oasis, jardins forêts, techniques de dé-désertification), tout en demandant une implication conséquente. Son idée centrale d'imiter la nature – plutôt que d'aller à son encontre - demande de la comprendre, de l'observer et une somme de savoirs et de savoir-faire dont je n'avais pas idée. J'en suis venue à m'intéresser d'avantage aux plantes, en particulier aux plantes sauvages, à leur cueillette et à la cuisine de celles-ci. Petit à petit je me suis sentie plus en confiance et compétente. Cela m'a conduite à m'intéresser aux arts dit premiers ou ancestraux et à participer à des stages de « vie sauvage »⁹ dans lesquels je partais pour explorer les plantes, leurs usages et apprenait grâce aux guides ethnobotanistes aussi comment les récolter, les cuisiner et le tout avec le minimum de matériel et une base simple (sel, huile, farine). J'ai trouvé cela rassurant, car cela m'a procuré un sentiment de bien-être, en me permettant, peut-être, de tâtonner ce que pouvait être la connexion à la nature.

Le terme de « connexion à la nature » prenait peu à peu sens. Bien qu'il me paraisse abstrait et sujet à interprétation. L'idée me rendait curieuse, car malgré la pertinence des outils et concepts proposés par la permaculture, il me semblait qu'un aspect fondamental me manquait pour les mettre en pratique. Cela avait à voir avec le premier principe en Permaculture qui est d'observer et d'interagir avec la nature (Holmgren, 2014). Je me demandais bien comment et quel regard porter sur la nature pour cela. C'est pour ces raisons que j'entrepris de participer pour la première fois à un stage de « connexion profonde à la nature » en France durant l'été 2019¹⁰ dont je présenterai brièvement le contenu par la suite.

⁹ Les stages de « vie sauvage » auquel j'ai participé consiste à partir à la découverte des plantes qui poussent spontanément. D'apprendre comment les récolter et quels en sont leurs usages. Le tout est mis en pratique durant le séjour avec l'accompagnement d'ethnobotanistes qui au-delà de l'apprentissage sur les plantes, propose de monter un campement léger, expérimenter des techniques de vie primitive pour faire « avec le minimum » (Dechêne et al., s. d.).

¹⁰ Le stage, proposé par une association française, nommé « troisième option », était encadré par les fondateurs de Wisdom of the Earth wilderness School (Canada) ainsi que le permaculteur Norbert Fond accompagné par toute une équipe de personnes qu'ils avaient formés en France.

Ce stage m'avait interpellée par sa présentation, qui mettait en lien différents éléments qui m'intéressaient et me questionnaient : la permaculture, mais également le primitivisme¹¹ dans le sens de P. Shepard (dans Bender, 2007) ou de l'anthropologue Sahlins¹², comme une sensibilité écologique décroissante qui prône un mode de vie préindustriel et propose de porter un tout autre regard sur l'économie des sociétés dites primitives qui ne seraient pas des sociétés de dénuement, mais d'abondance si l'on se base sur leur perception des besoins et ce en quoi la culture les détermine (Sahlins, 1972 cité dans Rousset, 2020). Ces approches m'ont fait découvrir d'autres possibles en termes de gouvernance de groupes, de manière de vivre et de visions du monde, avec des idées radicalement différentes de celles qui dominent dans la société occidentale. Cela a été inspirant et a ainsi participé activement à mes recherches sur d'autres pratiques et styles de vie.

*Ces aspirations s'inscrivent dans une forme culturelle, une tendance sociale de recherche d'une autre relation à la nature, parfois appelée transmodernisme et qui est présentée comme une approche écocentrique du monde où il s'agit de **repenser notre relation et notre philosophie corporelles de la nature**. Sous l'influence des mouvements d'éducation à l'environnement, des pratiques professionnelles écodurables ou du tourisme écoscientifique, **une autre naturalité humaine serait en gestation**. » (Corneloup, 2011)*

Il est à préciser que cette vision du transmodernisme par Corneloup (2011) s'inscrit spécifiquement dans le cadre de l'étude du tourisme et des pratiques de nature. Luyckx (2020 p. 8-9) avec leur projet d'écologie intégrale rejoint l'approche transhumaniste qui y est décrite comme une volonté de dépassement, de recherche d'un renouveau, d'un nouveau paradigme culturel.

¹¹ En sociologie, « Les primitivistes {...} estiment que notre rapport au monde vivant fondé sur la domination, l'appropriation, l'exploitation, est très antérieur à la modernité industrielle. Il nous viendrait tout droit de la domestication des espèces. Cette catastrophe fondatrice, clé de voûte de l'idée primitiviste, sert de modèle fondateur à l'esclavage, au patriarcat, à toutes les hiérarchies sociales qui dériveraient de cette domestication première.» (Rousset, 2020)

¹² M. Sahlins et son ouvrage « Age de pierre, âge d'abondance » (1972)

Pour Jarkko et al. (2004), c'est également une réponse à l'aliénation dans la vie de tous les jours ou les individus cherchent à travers leur pratique touristique, notamment, à reconstruire les structures que la modernité aurait démolies.

The alienation process taking place in industrialized and increasingly post-industrialized societies is a consequence of modernity, and to cope with alienation in everyday life, people seek for authenticity and mythical structures as tourists on their holidays. More specifically, McCannell states that tourists are both searching for and also creating and recreating those structures which modernity has demolished and caused to vanish elsewhere. (Jarkko et al., 2004)

1.5 Prémices du projet d'étude : préparation, appréhensions et motivations

L'étude de cas que je présente ici découle, dans un premier temps, de mon expérience personnelle. C'est pourquoi j'utilise, dans cette première partie, la première personne pour faire part de mon expérience et de mes réflexions comme une forme d'auto-ethnographie.

Je m'appuie également sur les apports des échanges et des partages d'expérience avec d'autres personnes et avec le groupe. Je vois ce travail comme une cocréation issue de multiples échanges, d'inspirations et de réflexions croisées. C'est la raison pour laquelle il me semble important d'en poser le contexte. Ce travail est aussi pour moi une manière d'intégrer, de mettre en mot et de prendre du recul par rapport à une expérience qui me semble suffisamment impactante pour me donner l'énergie de la partager et ainsi la questionner.

1.5.1 Première expérience du terrain. L'expérience du sensible

Dans cette partie, je présente le cheminement exploratoire issu de mon premier stage de « connexion à la nature ». Cette expérience a été déterminante. Elle a motivé ma volonté de m'impliquer plus longuement dans *la Wilderness school* afin de mieux explorer ce que cela pouvait apporter en termes d'expérience et d'observation participante sur ce terrain d'étude.

Lors de ce premier stage de « connexion à la nature » en France à l'été 2019, je n'avais pas d'expérience de stages de développement personnel. Et je ne cache pas que j'avais quelques

appréhensions. J'étais particulièrement réticente et prudente à ce qui me paraissait toucher à la spiritualité, à l'univers New Age, à faire référence à d'autres cultures, à leurs rituels, symbolisme, folklore et cosmologie, de manière potentiellement décontextualisée. En effet, les approches, parfois spirituelles, me semblaient éloignées de ma culture et je n'en comprenais ni le langage ni les références.

Les lignes de présentation du stage m'avaient interpellée, ainsi que le parcours de vie des organisateurs.

« L'exploration des plantes, le pistage, le langage des oiseaux, les techniques primitives, les jeux, l'errance... Partagez des rires, des chants et des histoires. Découvrez le modèle des « 8 Shields » basé sur les cultures des peuples racines. Cocréez un village joyeux et engagé comme une source d'inspiration pour toute l'année. » (Semaine de Connexion à la nature et mentorat, s. d.)

J'étais intéressée par l'implication du permaculteur, Norbert Fond, dont la biographie m'a particulièrement touchée. Lors d'un entretien avec lui en mai 2022, Fond me fit part de son parcours réflexif et de différentes expériences qui faisaient écho aux miennes. En effet, il s'est dans un premier temps investi pleinement à la permaculture, y voyant un outil, une philosophie, une vision du monde pertinente pour remédier aux problèmes environnementaux et sociétaux, comme une manière de renouer des liens abîmés. En chemin, il a fait la connaissance d'un permaculteur expérimenté, Warren Brush (*Warren Brush*, s. d.), dont la manière particulière de partager ses connaissances l'interpella. Il ajoutait à l'approche développée par Bill Mollison et David Holmgren¹³, la dimension de la sensibilité ainsi que la mise en récit de ce qu'il cherchait à transmettre.

N. Fond relate une expérience qui fait écho à une prise de conscience similaire lors de la réalisation de ce travail :

« C'est une pierre de guet sur mon chemin. Au milieu de la semaine, nous étions dans la salle. Le stage était très intense et dense en informations. Nous en avons les cerveaux complètement grillés. Et il {Warren Brush, le formateur en permaculture qui donnait le stage}, fait : « tout le monde dehors, enlevez vos chaussures ». Puis là, au milieu de la

¹³ Bill Mollison et David Holmgren sont considérés comme les « pères » de la permaculture ont inventé le terme et en ont conceptualisé les « principes »

prairie, pleine de boutons des pissenlits du mois de mai, il fait : « je vais vous transmettre des choses que mes mentors m'ont transmises : les yeux de la chouette, la vision périphérique, la marche du renard ». Il nous fait déambuler comme ça. Qu'est-ce que c'est ce truc ? Après quoi il nous dit : « il y a un endroit dans le paysage qui vous attend, aller vous y asseoir ». Moi, j'ai accroché, j'ai fait mon premier « sit spot » sans savoir que c'en était un. Je rêvais de ça petit ! Ça y est, je retrouve enfin quelqu'un qui met de l'importance à ce niveau-là. » (Norbert Fond, 2021)

Ce « niveau-là » tient du sensible, de l'expérience par les sens. Lorsqu'il partage son vécu, ce ressenti était encore une curiosité, presque un concept abstrait pour moi.

Lors de mon premier stage, je me suis ainsi retrouvée à, littéralement, jouer, chanter, écouter des histoires et partager des expériences durant une semaine. Intriguée et surprise par l'approche au début, je me suis très vite sentie à l'aise, apaisée et même reposée, mais surtout présente et vivante. Quelques éléments de l'expérience m'ont particulièrement marquée : un certain sentiment d'unité avec le groupe - pourtant relativement grand (plus de 100 personnes) - qui m'a permis d'être à l'aise pour échanger mon expérience et tisser des liens avec certains participants. L'accompagnement, l'aspect ritualisé du cadre, l'environnement naturel ainsi que le soin porté aux relations, ont joué des rôles importants dans cette expérience.

Quelque chose de significatif est arrivé dans mon monde, qui renvoyait au début d'une transformation personnelle. Cette expérience a ouvert de nouveaux possibles et je n'avais qu'une envie : mieux l'appréhender, la questionner, poursuivre l'expérience plus en profondeur et voir où cela pouvait mener.

Ce premier stage a donc posé les bases du projet tissé avec la Wilderness school. Il reprend des éléments communs sur un temps plus long permettant probablement une meilleure intégration et réflexion.

J'ai embarqué ma famille et mobilisé les ressources nécessaires à ce projet un peu fou. L'idée était donc de partir pour participer à la Wilderness School, afin d'expérimenter ce que cela pouvait changer et transformer dans notre relation à la nature, à soi et aux autres.

Après quelques recherches sur les offres disponibles en Europe et ailleurs, nous avons opté pour l'offre de l'équipe rencontrée en France lors d'un 1er stage. Ces derniers vivent sur la côte ouest

du Canada et y proposent une *Immersion Wilderness* dans la droite lignée de ce que j'avais brièvement expérimenté lors du stage présenté plus haut.

Ce collectif, qui se nomme « *Wisdom of the Earth* », fait partie du mouvement 8 Shields¹⁴ initié par le naturaliste et anthropologue Jon Young et d'autres personnes impliquées dans la création et le développement d'organisations pionnières dans le mouvement de connexion à la nature (comme la *Tracker school* et la *Wilderness Awareness School*). Les organisateurs et guides sont par ailleurs accompagnés par Jon Young depuis plus de 10 ans, autant dans leurs activités collectives que personnelles. Je préciserais les origines et les intentions du mouvement 8 Shields par la suite.

Nous décidons de partir dans cette école qui permet l'intégration de mes enfants aux programmes destinés aux plus jeunes. Ce projet de départ faisait particulièrement sens pour moi, car il permettait de faire converger ma recherche d'un mode de vie plus en lien avec la nature et d'y trouver des ressources pour répondre à des enjeux plus globaux, en témoignant d'une expérience dans le cadre d'un projet de recherche universitaire. Je le voyais comme une manière d'explorer cette expérience plus en profondeur afin de mieux en comprendre les ressorts et ce en quoi elle pouvait s'avérer utile, au-delà de mon cercle familial.

1.5.2 Question de départ

Mon expérience touristique personnelle s'inscrit dans un contexte pluriel comme théorisé par Cohen (1979) et MacCannell (1989), entre moments de récréation, d'apprentissages, de réseautages, de recherche. Ces expériences s'inscrivent dans une quête de sens et de liens dont l'ensemble pourrait être comparé à une forme de quête existentielle, d'une quête de nature, de Wilderness teintée de tout un imaginaire romantique et exotique. À la différence peut-être qu'en

¹⁴ Le modèle 8 Shields a donné naissance à un mouvement. Le modèle (ensemble de cartes, de principes et de pratiques) cherche à représenter le fonctionnement des cycles naturels. Il se crée à partir de l'observation, des motifs naturels et de savoir ancestraux « *land based* ». Ces derniers sont modélisés sous forme de boussoles et proposent ainsi une aide pour la connexion à la nature, pour prendre des décisions, dans un projet à différentes échelles que ce soit (dans la vie en général, dans l'organisation d'une journée, d'un atelier). Les principes fondateurs sont, selon leurs auteurs, ceux de la culture de la paix « *peacemaker principles* » dont le premier principe est « *help people better connect with nature (as a foundation for personal peace), other people and themselves* » (8 Shields, s. d.)

ne me sentant pas forcément hors du monde, ces expériences m'ont plutôt permise de mieux dessiner le monde que je souhaitais intégrer.

En poursuivant ce cheminement une question se faisait de plus en plus claire : Je me demandais ce que pouvait signifier être connecté à la nature, ce que cela pouvait supposer. Je percevais qu'il y avait là tout un processus à vivre et à explorer. J'y vis un lien avec la notion de transformation de soi, et ce, dans un cadre touristique. Cette réflexion m'amena à formuler la question de départ suivante :

Une expérience touristique de connexion à la nature a-t-elle le potentiel de transformer la perception de la nature et de soi-même, et en quoi?

1.6 Objet et déroulée de l'étude

L'expérience proposée par la Wilderness School, se présente comme, un voyage transformatif, « *A transformative, deep nature connection programme* »¹⁵. Elle consiste à pratiquer, au sein d'un groupe, durant 9 mois, différentes activités qui permettraient une « connexion profonde à la nature » à travers le pistage, le développement de connaissances naturalistes, l'apprentissage de savoir-faire de survie comme le feu, la construction d'abris, la cueillette et la préparation de plantes sauvages...

Ainsi, cette démarche et cet intérêt s'intègrent dans un projet de vie, une tentative de (re)connexion avec la nature que je mène depuis des années. Elle s'inscrit non seulement dans un travail de recherche, mais aussi dans un projet familial, dans la mesure où elle m'a amenée à me déplacer avec l'ensemble de la famille en Colombie-Britannique. Ce choix a été fait en raison de l'opportunité unique de pouvoir m'investir dans un travail de recherche réflexif mobilisant les outils de l'anthropologie et de l'investissement long sur le terrain, dans l'objectif d'appréhender

¹⁵ <https://www.wisdomoftheearth.ca/immersion/>

et mieux comprendre les processus de transformation personnelle et sociale des personnes participant au programme. Je voulais expérimenter ce que cela pouvait véritablement changer en moi et chez d'autres, le fait de se (re)connecter avec la nature dans ce contexte privilégié. Je désirais pouvoir le vivre en profondeur, et cela dans un cadre où j'imaginai que la nature sauvage existait peut-être encore. J'ai ainsi eu la possibilité de m'immerger, mais aussi de suivre et d'interroger à plusieurs reprises et sur une année, une douzaine de participants à ce programme. La problématisation découle de la revue de la littérature sur les concepts centraux de cette étude : le tourisme de transformation, la connexion à la nature et leur mise en lien ~~pour~~ et du contexte de l'étude de cas (son histoire, ses acteurs, le lieu, les approches et idéologies sur lequel le programme de la Wilderness School s'appuie). Après quoi, la méthodologie entreprise pour récolter et analyser les données sera présentée pour finalement en présenter les résultats et conclure cette étude.

2 Revue de littérature

2.1 Un manque de nature, de liens et de sens : constat d'un paysage alarmant

L'appellation *Nature-deficit Disorder*, formulée par Louv dans l'ouvrage *Last Child in the wood* en 2005 a fait grand bruit dans les milieux de l'éducation et de la psychologie. Cette formulation choc a atteint son objectif en générant une prise de conscience de l'importance de notre relation à l'environnement sur notre bien-être (Dickinson, 2013 ; Fletcher, 2017). De nombreux travaux issus de la psychologie, des neurosciences, des sciences cognitives et de sources médicales, que ce soit au Japon, en Amérique du Nord, ou en Europe, s'en sont fait l'écho. Les symptômes, troubles ou maladies liées à un « manque de nature » semblent en effet résulter d'un arrêt ou d'un ralentissement du développement neuronal lié à une absence de contact avec la nature. D'autres conséquences incluraient une diminution ou un manque de développement des sens (vision, ouïe, odorat, goût et toucher), ainsi que des difficultés à réguler les émotions, que ce soit sous la forme de l'hypersensibilité ou de l'apathie, ainsi que d'autres troubles du comportement. Ces éléments s'observeraient autant chez les plus jeunes que chez les adultes. Des liens semblent également exister entre le manque de contact avec la nature et l'obésité, les problèmes de vue, les troubles de l'attention, l'isolement, l'anxiété et la dépression (Weiss, 2022).

Une autre conséquence du manque de nature serait le manque de sens donné à la vie, souvent présenté comme « Meaning crisis » (Vervaeke et al., 2017). Les individus se retrouvent ainsi dans une paralysie et une incapacité d'agir. Les auteurs (sic.) y utilisent la métaphore du zombi pour illustrer cet état et dépeignent une vision apocalyptique du monde. La relation à soi, aux autres et à l'environnement, s'en trouve ainsi profondément affectée. Il y a là un aspect existentiel qui semble essentiel à prendre en compte, qui lie les sens et le sens de la vie (Abram, 2013).

Notre manière de nous inscrire dans le monde physique dépendrait ainsi du sens que nous donnons au monde et ce que nous en percevons. Or, plus le contact avec la nature s'atténue, moins nous semblons la (perce)voir. Le concept d'amnésie environnementale générationnelle, développé par Khan (cité dans Dickinson, 2013) montre que l'humain a tendance à oublier la perte

de la biodiversité ; il se déshabitué au fait de voir telle ou telle espèce, d'entendre les chants des grenouilles ou des oiseaux... Le psychologue de l'environnement P. Kahn souligne que

« Les individus construisant leur référence d'une nature « normale » à partir de l'environnement naturel dans lequel ils ont grandi, c'est à partir de cette référence qu'ils mesureront les évolutions possibles de son état. Dans un contexte de crise de biodiversité et d'urbanisation croissante, chaque nouvelle génération aurait ainsi tendance à considérer un niveau de plus en plus dégradé de la nature comme étant la normalité. » (cité dans Dorique, 2018, p. 2)

S'ajoute à ce constat la vision philosophique de l'anthropologue D. Abram (2013) sur le changement du rapport aux éléments du monde naturel dans les sociétés occidentales. Il le présente comme une mutation écologique qui aurait interrompu la symbiose entre les sens et le monde : « Les enfants de la raison » (ibid.) que nous serions devenus se retrouveraient maintenant, seuls, dans un monde vide et silencieux. Cela expliquerait, en creux, les manques et la manière dont les humains maltraitent la terre et eux-mêmes.

2.2 Le tourisme comme un rituel qui tend à transcender l'existence quotidienne

Dans la société occidentale en général – en Suisse comme au Canada - les seuls espace-temps permettant de découvrir et d'expérimenter d'autres modes de vie se trouvent généralement être les temps libres de loisirs et de vacances. Ces moments offrent des temps hors du quotidien permettant de vivre d'autres types d'expériences, et éventuellement d'en ressortir transformé par une forme de retour sur soi (Cousin & Réau, 2009). C'est là qu'il est possible de mener une recherche de bien-être, de réconfort, et d'échapper à un système parfois étouffant et stressant, de changer des habitudes sociales parfois néfastes et de prendre du recul. Il peut s'y construire un « sas d'altérité » qui permet un « retranchement », c'est-à-dire « un aménagement de l'altérité qui rend possible la retraite temporaire hors du monde. » (Équipe MIT, 2002, cité dans Stock et al., 2020, p. 133). Or, cette recherche peut également être vue comme paradoxale, dans le sens où la massification du tourisme a également tendance à détruire les possibilités mêmes de cette recherche.

Il est communément admis que les voyages auraient un potentiel transformateur (Alahakoon et al., 2021). C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquels, au XVIIIème siècle, les jeunes aristocrates ou bourgeois étaient appelés à voyager. Au-delà de l'aspect mondain ou de réseautage, il y avait là une volonté d'initiation, de découverte du monde et par là, de soi-même : un aspect existentiel, qu'il soit conscient ou non (Poulot, 2016).

L'histoire du tourisme et son développement en fait largement écho. Du *Grand Tour* des Anglais (Nandasena et al., 2022) aux exploits d'ascension de montagnes, des traversées d'océans à la voile aux recherches d'un ailleurs mythique, il y avait souvent la volonté de sortir du quotidien, de dépasser des limites sociales et/ou physiques (Bhalla et al., 2023), pratiques touristiques qui étaient - et sont toujours - réservées à certaines classes sociales privilégiées.

Dans son ouvrage *The Tourist : A new theory of The Leisure Class*, MacCannell (1976) s'intéresse à la question de savoir ce qui pousse les individus à sortir de leur quotidien. Selon lui, dans la vie moderne en Occident, il existe une forme de désillusion et d'aliénation qui est vécue au quotidien. Il existerait en conséquence un souhait de trouver ou retrouver un état « d'authenticité ». Face à cet état de désenchantement, une réponse se trouverait dans le voyage, qui aurait la fonctionnalité de transcender l'aliénation et la désillusion de la vie moderne. À travers le voyage, les touristes rechercheraient du sens à incorporer dans la vie de tous les jours. Par ce souhait de transformation de soi par le voyage, les touristes sont considérés par MacCannell comme des pèlerins du monde moderne et le tourisme comme un rituel qui tend à transcender l'existence quotidienne. Vidon et al. (2018) ajout, en reprenant la théorie de MacCannell que l'idée Wilderness même si elle n'existe pas (Harris et Krupka, 2001) que la mise en scène est un mécanisme puissant par lequel les touristes sont attirés vers des sites dans l'attente d'expériences authentiques. Et que finalement, l'apparence ou l'illusion peut suffire à procurer une expérience et un sentiment d'authenticité, même si le touriste comprend intellectuellement que ce n'est pas réel, l'important pour l'expérience, est la perception qu'il s'en fait.

MacCannell soulève également que, dans ce processus de recherche d'un lieu « hors quotidien » qui aurait encore cette authenticité considérée comme perdue en Occident, on trouverait une forme de romantisation et d'exotisation des espaces lointains, considérés comme intouchés par

la civilisation. On investirait ainsi ces lieux avec un regard « enchanté » et nostalgique (Bachimon et al., 2016 ; Jarkko et al., 2004).

Dans l'ouvrage *A Phenomenology of Tourist Experiences (1979)*, Cohen présente une graduation dans le type de motivations des touristes dans leur activité. Aux deux extrémités de ce spectre, on trouve d'un côté « le mode récréationnel », dans lequel la personne part en voyage pour des raisons de loisir, de curiosité, par souhait de découvrir, mais sans vraiment s'engager dans une démarche profonde de sa personne et de son existence. Cela correspond selon l'auteur à la plupart des situations de tourisme et de loisirs.

De l'autre côté du spectre, on trouve le mode existentiel. Cela correspond aux démarches des personnes - qu'il nomme les « seekers » - qui sont à la recherche d'une transformation intime de leur être. Le voyage est alors vu comme étant plus périlleux, souvent solitaire, fait de franchissements d'étapes qui peuvent être difficiles.

*«The person who encounters in his visit to an Israeli kibbutz a full realization of his quest for human communion; the seeker who achieved enlightenment in an Indian asrama; the traveller who finds in the life of a remote Pacific atoll **the fulfilment of his cravings for simplicity and closeness to nature: all these are examples of 'existential' touristic experiences.** » (Cohen, 1979,190)*

2.3 Le concept de transformation de soi

2.3.1 Le tourisme de transformation, plus qu'une expérience

C'est en faisant des recherches sur le tourisme existentiel, le tourisme expérientiel et la connexion à la nature que j'ai découvert l'existence de ce champ de recherche intitulé « tourisme de transformation ». Or, comme le précisent Teoh et al. (2021), ce terme peut faire penser à un type de tourisme comme il peut y en avoir une infinité. Bien que le terme «tourisme de transformation» soit largement utilisé, il s'agit plus précisément d'un type d'expérience touristique.

Selon le réseau de veille touristique de Québec à Montréal (Payeur, 2018), le tourisme de transformation est présenté comme une nouvelle tendance dans l'industrie du tourisme. Il se situerait un cran plus loin dans la personnalisation et la recherche d'une expérience extraordinaire qui aurait le pouvoir de transformer profondément l'individu qui l'entreprend. C'est en cela qu'il dépasserait la simple expérience touristique. Il permettrait aux touristes d'effectuer des changements significatifs et durables dans leur vie. Il s'agit de voyager avec une ouverture d'esprit et de s'engager physiquement, tout en prenant du temps pour une réflexion personnelle. Ce genre de touristes s'attendent à être poussés hors de leurs zones de confort et trouvent le courage et la force de surmonter des défis physiques, psychologiques ou émotionnels. La transformation de soi constitue ainsi une promesse et une attente du touriste qui l'entreprend.

« C'est la différence entre le tourisme expérientiel et transformationnel ; une expérience vécue pendant un voyage peut être un très beau moment, mais ne modifiera pas nécessairement la manière de voir la vie au retour à la maison. Il est possible de parler de transformation seulement si la personne change d'attitude ou de comportement après son voyage. » (Payeur, 2018)

2.3.2 L'étape ultime de l'économie de l'expérience

Le tourisme de transformation est également présenté comme une tendance et un marché, du point de vue du marketing expérientiel. Il constituerait ainsi l'étape ultime de l'économie de l'expérience. Dans le sens où, se concentre sur les opportunités de transformation présentées par le tourisme, par le biais d'expériences significatives et de changements intra-personnels positifs chez les consommateurs (Kirillova et al. 2017c, p. 509). Les auteurs (ibid) soulignent qu'il est important d'étudier cette question, car il est prévu que la transformation devienne une marchandise dans l'économie de l'expérience 3.0 (Teoh et al., 2021). Or, la survenue d'expériences transformatrices repose sur la manière dont un touriste interprète ces moments de sérendipité, par le biais de déclencheurs, dans un environnement approprié, dont l'ensemble, permettrait au touriste de donner sens à l'expérience (ibid.).

2.3.3 Une expérience cocrée

Si la tendance semble faire son chemin depuis une dizaine d'années, c'est que pour ce champ de recherche, l'économie de l'expérience au-delà de l'effet positif consommateur, Kirillova et al. (2017b) affirment qu'il implique un changement pour le fournisseur. En effet, l'expérience est cocrée par le fournisseur de service tout autant que par le consommateur (Pope, 2018; Teoh et al., 2021). En considérant le tourisme transformationnel comme une expérience plutôt que comme une catégorie de tourisme, Robledo & Batle (2017) recommandent d'explorer sa relation avec la gestion de l'expérience et la manière de construire et de faciliter les expériences transformationnelles en tant que fournisseur. C'est cet aspect qui est le plus mis en exergue dans les études issues du Marketing, car le fournisseur et surtout les personnes en contact direct avec le consommateur - comme les guides - exercent une influence décisive sur le vécu de l'expérience. Mais la cocréation comme le précisent Pope (2018) ou encore Teoh et al., (2021) provient également des autres participants, et plus généralement de ce qui semble extérieur à l'individu (l'environnement, le lieu).

2.3.4 Une expérience volontaire de confrontation à soi et de remise en question

Le tourisme de retraite spirituelle - étudié par la recherche doctorale de Mourtazina (2021) - tout comme celui de pèlerinage ou celui de connexion à la nature de notre cas d'étude mettent en exergue différentes distinctions avec le tourisme tel qu'on le définit habituellement. En effet, il n'est pas forcément plaisant. Ce n'est pas une échappatoire, car bien qu'il permette de sortir de son quotidien, c'est aussi pour se confronter à des difficultés existentielles, pour prendre un temps de recul hors quotidien. Il y a là une quête de sens et de soi. Il dépasse la dualité travail/loisir qui semble être la norme.

« Plus que de simples parenthèses plaisantes ponctuant le calendrier annuel, les retraites spirituelles sont investies comme une source de sens, un outil pour une quête de soi, une opportunité pour se développer et se (re)construire. Ce travail personnel n'a parfois rien de plaisant. Au lieu de trouver un espace permettant une échappatoire pour fuir les tracas du quotidien – dynamique souvent associée au tourisme –, les lieux de retraites sont, au contraire, des espaces dédiés à la confrontation et à la gestion de ses problèmes. » (Mourtazina, 2021)

Mais, au-delà de cet inconfort, il y a derrière cette quête de sens la recherche d'un bien-être de type eudémonique qui caractériserait l'objectif de l'expérience, comme reporté par différents auteurs (Mourtazina, 2021, Pope, 2018).

Bonnefoy (2022) définit ce type de bien-être comme étant non pas opposé, mais complémentaire au bonheur hédonique. Cet auteur le présente également comme un aspect du bien-être offert par la connexion à la nature qui a un effet restaurateur réduisant le stress et restaurant les capacités attentionnelles des personnes. Le processus de transformation permettrait ainsi cette restauration et l'épanouissement par l'accomplissement personnel qui définit le bien-être eudémonique.

Le bien-être eudémonique fait référence, selon Bonnefoy (2022) à un aspect du bien-être qui est d'avoir une vie qui fait du sens, « d'utiliser ses forces et ses vertus au service de quelque chose de [...] plus grand que soi ». L'engagement, les relations positives et l'accomplissement personnel en font partie. Ce type de bien-être constituerait ainsi la base durable du bien-être en général.

2.3.5 Une expérience d'apprentissage et de remise en question de soi

Goolaup (2023) précise que le concept d'expérience transformative vient initialement de la pédagogie en lien avec le développement et l'apprentissage de l'adulte. Il cite Mezirow (1978) comme en étant précurseur dans ce champ de recherche.

*Transformative experience as a concept is rooted in the **discipline of pedagogy**, especially in relation to adult learning and development. Hence, transformative experience has traditionally been conceptualized as learning that **enhances one's level of awareness, beliefs and feelings** (Mezirow, 1978). Likewise, Paul (2014) sees it as those experiences that fundamentally **challenge a person's assumptions and preconceptions, as well as their beliefs and values, affecting how people understand themselves, others and the world.** (Goolaup, 2023)*

Dans cette approche, l'expérience transformative est présentée comme étant un apprentissage qui améliore le niveau de conscience. Il s'agit d'expériences qui remettent fondamentalement en question l'individu.

Transformation is described as a profound shift in one's experience of consciousness that results in long-lasting changes in worldview or ways of being, and in changes in

the general pattern of the way one experiences and relates to oneself, others, and the world (Coburn, 2006)

Cet aspect vient éclairer la définition que donnent Tasci et Godovykh (2021, p. 8) dans le cadre spécifique du tourisme. C'est par ailleurs la définition de la transformation que je retiens pour cette étude. Celle-ci me paraît bien récapituler les différentes définitions rencontrées :

« Transformation can be defined as a process of change in an individual's self (self-confidence, personality, outlook on life and others) and actions (conation) triggered by cognitive and affective stimulation from a significant experience; cognition being opinions, thoughts, and beliefs on self and the environment, affect to be emotional reactions to self and the environment, and conation being behavioural intentions of self and the environment. » Tasci et Godovykh (2021, p. 8)

Reisinger (2013) définit quant à lui l'expérience transformative comme une manière pour l'individu d'atteindre son plein potentiel :

“very rich and very deep sensual and emotional transformational experiences that enable people to achieve their full potential as unique and authentic human being” (Reisinger, 2013, p. 31).

Néanmoins, l'auteur souligne que le lien entre l'expérience et la durabilité du changement qui en serait issu reste encore mal compris. Aussi la distinction entre quotidien et hors quotidien, ainsi que le pouvoir véritable de transformation, est questionnée, comme dans l'étude de Bachimon et al (2016).

« La plus-value expérientielle du tourisme fait l'objet d'une véritable mise en marché. Il s'agit pour les opérateurs – voyagistes, hébergeurs, gestionnaires d'attractions – de vendre non plus un service, mais une expérience. C'est d'ailleurs le sens que donne à « l'expérience » une partie de la littérature anglo-saxonne (voir par exemple Pine et Gilmore, 1999), pour laquelle il s'agit de vivre une expérience prédéterminée par la mise en scène d'un service touristique original, comme, par exemple, passer une nuit dans une prison... désaffectée. Bien évidemment le principe cumulatif y joue un rôle primordial. Il s'agit de multiplier ou diversifier les séjours pour accumuler des expériences de vie que l'on ne vivra sans doute jamais, si nous repensons à la prison. Des « miettes » d'expériences d'autres vies (la pauvreté d'un village du Sahel, l'environnement naturel d'une forêt « vierge » équatoriale ...) pour donner un sens, une cohérence, à la sienne. » (Bachimon et al., 2016)

En effet, le caractère singulier de l'expérience touristique est remise en question à partir des années 1990, une critique qui s'inscrit dans le courant post-moderniste, qui met en avant, sous le

terme de « dédifférenciation », l'idée d'une similitude croissante entre la vie quotidienne et le tourisme (Bachimon et al., 2016).

2.4 La transformation de soi, un concept opérant avec celui de connexion à la nature

Selon l'approche de la psychologie environnementale, le bien-être d'une personne passe par la connexion à la nature. La nature, aurait des propriétés restauratrices sur l'individu. Cette idée se base sur l'hypothèse de la biophilie, dont est issue la théorie de la restauration attentionnelle. La biophilie est décrite par Sullivan & Kaplan, (2022) comme une prédisposition innée de l'être humain à s'apparenter à la nature. Il y aurait ainsi :

Une préférence évolutive de l'homme pour les paysages naturels en raison de la réponse sensorielle et émotionnelle immédiate qu'ils suscitent chez l'homme. Dans cette perspective, l'homme fait l'expérience de la nature d'une manière qui peut améliorer les comportements adaptatifs et réduire les problèmes liés à la santé, bien avant que ceux-ci n'aient été analysés par la cognition. Selon la théorie de la restauration de l'attention de Kaplan et Kaplan (1989), l'environnement naturel, qui se distingue par ces caractéristiques uniques, améliore le bien-être psychologique en permettant à une forme d'attention directe, involontaire et sans effort de prendre le dessus. (Sullivan & Kaplan, (2022)

Aussi diverses études (Aspinall et al., 2013 ; Basu, Kaplan, & Kaplan, 2014 ; Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003) ont montré que ces propriétés restauratrices constituaient un facteur clé pour un fonctionnement efficace, la conscience de soi et le développement personnel (cité dans Sullivan & Kaplan, 2022).

Sur la base de ces théories, Sullivan & Kaplan (2022) ajoutent qu'il existe un nombre important et croissant de preuves empiriques dans différents domaines qui montrent une corrélation entre le contact direct avec la nature et un développement humain sain et optimal. Au-delà de ses effets réparateurs, la connexion à la nature passerait par une expérience profonde et à une transformation personnelle.

Le processus de connexion à la nature semble donc clairement contribuer à l'objectif d'une transformation profonde de soi. Selon Marchand et al. (2022), la perception de soi, dans cette approche, suppose que la nature et le soi ne sont pas indépendants, mais liés. Ainsi, le lien à la nature y est défini comme une expérience individuelle affective dans laquelle un sentiment de parenté se crée. Cela rejoint le concept de biophilie, qui suppose que l'être humain possède une tendance innée à s'y connecter (ibid.). L'approche présentée par Marchand et al. (2022) est constructiviste. Le sujet n'est pas passif dans l'expérience, mais bien au cœur du processus de perception. Les attentes, les motivations, les relations entretenues avec l'objet perçu (ici, la nature) participent à sa perception. La perception est une étape dans le processus de connaissance et à des conséquences cognitives et comportementales. L'individu et la nature sont une unité d'analyse, car l'individu perçoit des ensembles qui lui offrent la possibilité d'action. Ainsi perception et action sont indissociables.

2.5 Un tourisme de transformation en nature

En suivant cette démarche théorique, j'en conclus que la combinaison des processus de connexion à la nature et de transformation de soi me semble ainsi opérationnelle dans le contexte touristique de nature. C'est d'ailleurs l'approche utilisée par Naor & Mayseless (2020) et Pope (2021) dans leurs recherches sur le tourisme de transformation en nature. Ces auteurs s'interrogent sur la manière avec laquelle le processus de transformation est facilité en nature et ce qu'il y a de particulier. Il en ressort que l'expérience en nature représente un contexte particulièrement favorable à une transformation de soi et que la cocréation entre le prestataire de service, le touriste et la nature y est déterminante. La spécificité relevée par l'étude phénoménologique de Naor & Mayseless (2020) est que le processus transformatif dans ce contexte de nature implique la reconnaissance d'aspects de soi auparavant inconnus, projetés sur la nature et expérimentés de manière incarnée. La connexion à la nature y tient un rôle fondamental, dans le sens où la personne choisit de s'approprier des éléments de nature nouvellement découverts et de les intégrer. L'auteur souligne le rôle central de la nature dans ce processus, ainsi que l'importance du libre choix. L'étude de Pope (2021) démontre quant à elle

qu'il est possible de transformer la relation à la nature pour générer un comportement pro-environnemental lorsqu'il est accompagné dans ce but. Elle met par exemple en exergue le rôle fondamental des guides pour que le processus le permette : ils jouent ainsi un rôle particulier dans l'initiation de la connexion avec la nature.

3 Présentation de l'étude de cas

3.1 L'île de Saltspring

Nous sommes donc partis pour l'île de Saltspring, sur la côte ouest du Canada, dans la province de Colombie-Britannique, plus précisément l'archipel du Golf du Sud, situé entre la côte du continent et la gigantesque île de Vancouver. L'île de Saltspring mesure 187 km² et héberge 11000 habitants, la densité de population étant de 63.7 habitants/km². C'est l'île principale de l'archipel et elle dispose d'écoles, d'un petit hôpital, de quelques magasins, d'un petit centre urbain, de trois débarcadères de bacs pour rejoindre le continent ou l'île de Vancouver. Son climat est dit méditerranéen (avec beaucoup plus d'humidité que le climat méditerranéen européen) ; il n'y neige qu'exceptionnellement. C'est un lieu de villégiature internationale, une destination de week-end pour les urbains de la zone de Vancouver ou de Victoria, qui se trouvent respectivement à 1h30 et 45 min de bateau. Le tourisme y est présent exclusivement durant la saison clémente (printemps, été, début d'automne).

L'île est parfois nommée *healing Island* car elle regroupe une population et des offres axées sur le bien-être en lien avec la nature et les médecines alternatives y sont bien représentées. On y trouve par exemple un centre de yoga réputé et un centre de retraite bouddhiste. Les activités et l'attractivité de l'île se sont également développées par son agriculture familiale le plus souvent alternative (biologique, permaculture), son marché et ses stands en libre-service dans les fermes. Il y est cultivé un certain esprit de communauté propre à l'insularité. De nombreux artistes y ont élu résidence, la danse et les soins du corps et de l'esprit y occupent une place importante, ce qui rend l'île d'autant plus attractive et lui donne une ambiance bohème et un esprit assez alternatif. Elle fut d'ailleurs un foyer de contre-culture dans les années 70-80 et en est toujours bien imprégnée. Cette attractivité a cependant entraîné un phénomène de gentrification, faisant flamber les prix de l'immobilier, la population aisée y est plutôt âgée.

Pour notre installation, nous avons trouvé une ferme communautaire appliquant les principes de la permaculture. La ferme a pour habitude d'accueillir des participants à l'immersion et s'inscrit dans le mouvement *8 Shields*. Nous nous sommes installés dans des « cabines », comprenant 2 pièces pour y dormir et un coin salon. Tous les autres espaces sont collectifs et majoritairement extérieurs, hormis la salle de bain et la cuisine principale. Le lieu héberge ainsi une vingtaine de personnes, majoritairement saisonnières.

Venant d'une zone périurbaine et d'un petit appartement tout équipé, cela nous a demandé une certaine adaptation. La saison hivernale fut la plus difficile, dans la mesure où la population sur la ferme se réduit drastiquement à ce moment de l'année et les installations montrent leurs limites (coupures fréquentes d'électricité et de l'eau courante). Nous avons également choisi de n'utiliser que les transports en commun (le petit bus de l'île qui relie les différents débarcadères au petit centre urbain), des vélos et le co-voiturage. Tous ces éléments ont constitué le cocktail idéal pour prolonger et accompagner l'expérience immersive.

L'île est vallonnée, parsemée de petits lacs, d'estuaires, de baies, de marécages, de rochers et de forêts. La forêt recouvre la majorité du paysage ; elle est de type pluvial du nord, composée principalement de conifères, d'érables, d'aulnes. Les arbres y sont gigantesques. Les espaces réellement cultivables sont assez peu nombreux. La faune et la flore y sont variées et abondantes. Il n'est pas rare de croiser des chevreuils au détour d'une route ou d'un chemin et ils ne sont pas farouches. Il y a peu de grands prédateurs : quelques cougars, mais les loups et les ours ont disparu de l'île depuis une vingtaine d'années, selon les dires.

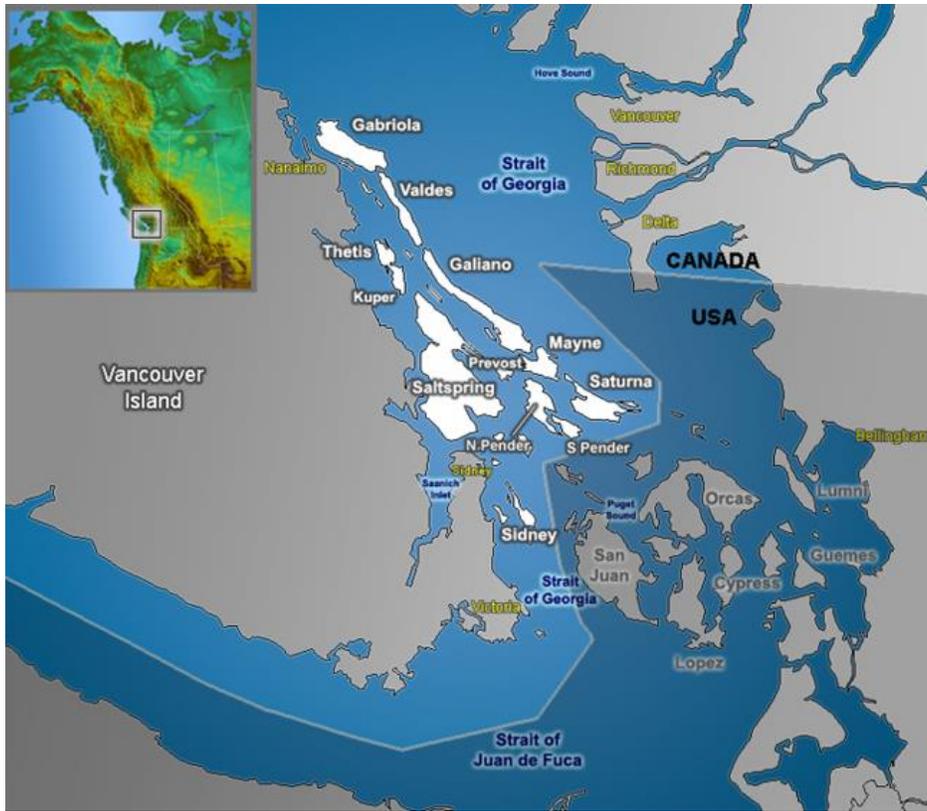


Figure 1 Carte de situation de l'île de Saltspring¹⁶

¹⁶ Source de la carte marineecotours.com



Figure 2 Carte touristique de l'île de Salt Spring

La population native (Premières Nations) est présente sur l'île, principalement concentrée géographiquement dans des « réserves » et autres portions délimitées de territoires. Leur présence physique ainsi que celles de différents symboles que l'on peut apercevoir en différents lieux touristiques participent à l'imaginaire d'un monde encore préservé, tout en ramenant à une réalité bien moins réjouissante. En effet, l'oppression liée au colonialisme européen qui débute dans les années 1700 est toujours d'actualité et les traumatismes, les conflits et les injustices sont

encore très présents (Anderson Arnett, 2017). Si ces aspects peuvent passer inaperçus aux yeux des visiteurs, ils sont pourtant bien présents et contrastent avec une vision idyllique du lieu. Ils mettent en exergue le péril et la vulnérabilité dans lesquels se trouvent ces cultures, mais également l'environnement naturel, soumis à la pression de l'industrie extractive. Ces réalités donnent un goût doux-amer à l'expérience, entre espoirs de changement, de « réconciliation »¹⁷, de création de ponts, de reconnaissance, de réparation, mais aussi le malaise, la peur du risque de ne faire que perpétuer le colonialisme au travers notamment, de la question de l'appropriation culturelle. L'île de Saltspring fait partie du territoire habité depuis plus de 5'000 ans par la nation Cowichan qui regroupe de multiples groupes au sein des peuples de la côte de la mer Salish. C'est l'une des 203 Nations vivant sur le territoire couvert par la Colombie Britannique qui ne représente plus que 4,3% de la population total de ce territoire ¹⁸.

3.2 Les acteurs

3.2.1 La nature

Dans l'approche suivie, la nature est une actrice fondamentale et occupe une place toute particulière. A mes yeux d'européenne, l'Ouest canadien est particulièrement dépaysant et je vois cette nature comme emblématique : une forêt vierge, avec des conifères et en bord de mer. Dans ce paysage très spécifique se côtoient des forêts pluviales, des rivages recouverts d'énormes bois flottés, des montagnes de différentes tailles, parsemées de ruisseaux, de cascades et de rivières. La présence humaine y est assez discrète. Les constructions sont dispersées et le plus souvent en forêt.

¹⁷ Réconciliation est le terme actuellement utilisé par les autorités canadiennes.

<https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/campagnes/journee-nationale-verite-reconciliation.html>

¹⁸ <https://tourisme-cb.com/articles/la-culture-autochtone-en-colombie-britannique/>



Figure 3 La forêt pluviale sur l'île de Saltspring, bois mort et plantes géantes

Ce qui est le plus surprenant du point de vue d'une européenne est la densité et la diversité des forêts : le fait qu'il y ait du bois mort au sol en quantité ; de voir et d'entendre tomber des arbres ; leur grandeur ; la présence de l'eau en abondance, les mousses, les fougères et rochers, les couleurs contrastées et vives avec toute la palette des verts.

La faune est également abondante et il est à noter la présence de quelques prédateurs emblématiques (ours, loups, cougars, orques et autres selon les destinations, surtout sur l'île de Vancouver et la côte du continent). Les saumons ont également une place toute particulière¹⁹ et chez les oiseaux, on note la présence de colibris, de hérons, d'aigles et de vautours. Les corbeaux sont nombreux et occupent une place spécifique dans l'imaginaire du lieu car ces animaux sont considérés comme mythiques par la population indigène et apparaissent dans l'imagerie touristique du lieu. Pour ce qui est du végétal, les arbres les plus emblématiques sont le cèdre rouge de l'ouest ou thuya géant et l'érable à grande feuille (tout aussi géant), entre autres.

¹⁹ Le saumon est l'un des animaux mythiques de la province. Il représentait la source principale de nourriture par le passé, avait quasi disparu ces 40 dernières années et fait l'objet de campagnes de réintroduction à travers toute la province. Il est particulièrement représenté et cher à la population native.

Il me semble important de signaler qu'il s'agit d'une nature abondante, dense, immense et « sauvage », aux yeux d'une Européenne habituée à une nature beaucoup plus contrôlée et anthropisée. Les paysages sont stupéfiants et font penser aux représentations que l'on peut avoir des temps préhistoriques. Le fait que de grands prédateurs et des oiseaux emblématiques y soient présents participe de cette impression, d'autant plus qu'il s'agit de l'une des dernières forêts (plus précisément, « reste de forêts ») primaires de l'hémisphère nord. Or le lieu est habité et entretenu depuis des millénaires par des êtres humains, ancêtres de la population des Premières Nations actuelles. De nombreuses traces d'activités humaines y ont été relevées (Anderson Arnett, 2017). Pour ne donner qu'un exemple, je l'apprendrais au cours de mon expérience sur l'île, les forêts de chênes qui sont issues de l'intervention humaine, car sans entretiens (brulis, éclaircissement sélectif) disparaissent au profit des conifères à la croissance beaucoup plus rapide. La grande différence que je remarque est la diversité qui rend l'action humaine peu perceptible ici. Cela montre que ce que je vois comme une nature intouchée et prétendument sauvage n'est qu'une illusion, bien que cela donne plus de force d'y organiser des stages de reconnexion à la nature en s'appuyant sur l'idée américaine de Wilderness et sur celle de la sagesse des peuples premiers. Cela montre également que le lien entre les deux n'est pas si évident ou positif qu'au premier abord (Cronon, 1996) et questionne d'autant plus cette vision de la Wilderness.

3.2.2 Les organisateurs

L'intention générale des organisateurs (appelés « mentors ») est présentée de la manière suivante dans le guide reçu avant le début de l'expérience et sur le site de l'organisation :

“take through a powerful journey of deep nature connection within a carefully designed cultural mentoring context that supports full maturation and deep connection to self, community and nature. Our focus is on restoring the human systems that support loving, caring, mutually beneficial relationships with all living things.

Our intention is to cultivate cultural creatives, connected mentors, ecological tenders, and community leaders who have the skills, confidence, heart, and capacity needed to create a peaceful, ecologically healthy, thriving future for our children, the natural world, and generations to come.” (Bauer, 2024)

Le type d'accompagnement y est présenté comme conséquent. Il ne s'agit pas de lâcher des individus en plein nature, mais de les y guider consciencieusement et avec des objectifs spécifiques, bien que sujet à interprétations.

La vision des organisateurs à travers ce programme d'Immersion est le suivant :

"We envision a world where people are fully connected to their gifts, to each other, and to nature; a healthy culture within a thriving ecosystem where every being's needs matter, and where gratitude, health, awareness, peace, joy, mutual care, helpfulness and connection thrive." Bauer, 2024)

Il y est question de répondre au besoin de chaque être, de soins mutuels, d'appréciation et de réalisation de soi et d'épanouissement. Cela correspond aux enjeux du processus de transformation de soi et de connexion à la nature présenté dans le chapitre précédent.

L'équipe des organisateurs et encadrant se compose de trois personnes. Il y a d'abord un couple dans leur soixantaine, qui sont les co-fondateurs et directeurs de l'organisation *Wisdom of the Earth*. Ils s'occupent de l'administration et de la vision générale. La troisième personne est employée, plus jeune - proche de la quarantaine - et travaille depuis quelques années avec eux. Il a été initialement formé à travers l'école mère, la *Wilderness Awareness School* dans l'état de Washington aux États-Unis.

Le couple à la direction est d'origine européenne. Ils ont grandi dans une région et culture transfrontalière entre la France, l'Allemagne et le Canada. Leurs parcours de vie les ont conduits à se rencontrer sur cette île et à y fonder une famille. Leur style de vie peut être considéré comme alternatif, mais pas marginal. Ils sont en effet bien intégrés dans la communauté locale. Le plus jeune guide a grandi aux États-Unis et est arrivé au Canada il y a environ 6 ans. Il travaillait auparavant entre l'État de Washington tout proche et l'île de Salt Spring, où il a tissé des liens et les différentes rencontres qui sont organisées tout au long de l'année d'un côté comme de l'autre de la frontière USA/Canada. Il s'est impliqué assez jeune dans le mouvement, en faisant tout d'abord un stage similaire à l'Immersion également sur 9 mois, en y devenant apprenti puis finalement formateur pour les enfants et dernièrement aussi pour les adultes.

Tous trois ont des histoires bien spécifiques, qui les ont conduits à se former de manière continue depuis plus de 15 ans auprès d'une « lignée » d'instructeurs dont je vais préciser l'approche plus loin dans le texte. Ils ont chacun leurs intérêts et compétences de prédilection, qui se complètent. Par exemple, l'un s'intéresse particulièrement à la communication non violente et aux modèles éducatifs alternatifs, l'autre aux arts ancestraux et à l'histoire, l'autre à la connaissance de la faune, de la flore et au pistage.

3.2.3 Les autres participants à l'Immersion

Le groupe des participants est composé de douze personnes, ainsi que quelques « apprentis » présents certains jours et durant les événements spécifiques. Ces derniers ont choisi de continuer après une première année expérientielle, de se former pour éventuellement à leur tour accompagner des personnes dans cette approche de la connexion à la nature. Ils ont donc un statut un peu particulier d'aide, de soutien pour le groupe, tout en participant pleinement aux activités, mais aussi en en proposant et accompagnant certaines.

Les participants viennent de différentes régions du Canada et d'Europe pour participer au programme ; majoritairement féminines, mais cela semble faire exception au regard des années précédentes et suivantes. Les participants ont entre la vingtaine et la quarantaine, la moyenne étant autour de 33 ans. Ces personnes ont des profils sociaux démographiques/économiques assez proches tout comme le profil psychologique que je dépeindrais dans la partie présentant les résultats de l'étude.

3.3 Le modèle 8 Shields de connexion profonde à la nature à la base du programme.

3.3.1 L'histoire fondatrice du modèle

Le mouvement *8 Shields* est composé d'organisations non gouvernementales, indépendantes et actives dans le domaine de l'éducation et des loisirs en plein air. Leur objectif est « d'aider les enfants et les adultes à cultiver des relations saines avec la nature, la communauté et eux-

mêmes » (Young, 2010). Elles proposent des séjours et des ateliers qui ont pour objet d'accompagner les participants dans cette démarche à travers l'application de « routines » basées sur un modèle qui puise ses sources dans différentes cultures dites « natives » ou « autochtones » (ou encore « indigènes », il y a de multiples manières de les nommer selon le contexte spatio-temporel) ainsi que dans les sciences occidentales (sciences de la terre, biologie, écologie et sciences humaines: philosophie, neurosciences, sciences cognitives, sociologie, anthropologie, histoire).

L'immersion est un programme qui s'appuie sur un modèle initié dans les années 80 par un anthropologue et naturaliste nommé Jon Young, accompagné de Norman Powell (surnommé Ingwe, 1914-2005) qui était un chasseur, conteur et éducateur. Tous deux mettent en place une organisation qui propose des stages en vue de transmettre ce qu'eux-mêmes ont reçu de la part de leurs « mentors » de manière informelle durant leur enfance et par la suite.

Bien qu'issus de famille d'origine occidentale - l'un aux États-Unis, l'autre au Kenya – ils ont grandi l'un comme l'autre dans une tradition dite « native ». Jon Young fut accompagné depuis ses 10 ans par une personne qui a elle-même été élevée dans la tradition Apache Lipan. Ingwe quant à lui fut accueilli enfant dans un village du peuple Akamba (aussi nommé San Bushman au Kenya dans la région du Kalahari) qui l'« adopta » et il fut accompagné jusqu'à devenir un guerrier de ce peuple. Les ayant pris sous leur aile, ces peuples premiers leur ont transmis leurs savoirs et visions de la nature, leur manière d'être en relation avec le monde. Young et Ingwe se présentent ainsi comme des ponts entre les cultures occidentales et autochtones.

Ils présentent leurs travaux comme étant issus de leurs expériences propres, de ce qui leur a été transmis et de toute une communauté. Ils cherchent à les partager auprès des Occidentaux et s'adressent à eux au travers d'une organisation, la Wilderness Awareness School, qu'ils fondent en 1983. Ils y proposent des « programmes » à distance et en présence et y développent un modèle qu'ils nommeront 8 Shields (*8 Shields*, s. d.) (Young, 2010).

Leurs travaux sont également liés avec le mouvement « Forest School » anglo-saxon et des pays nordiques européens.

Nous allons voir dans la partie qui suit ce que sont les éléments du modèle, qui sont présentés comme une carte permettant de s'orienter dans la démarche de connexion à la nature.

3.3.2 Les influences idéologiques de l'Immersion

3.3.2.1 L'influence des pensées écologiques occidentales

Si l'on se réfère à l'essai de classification des courants de pensée de l'écologie politique de Bourg & Whiteside (2017), il semble bien que la perspective des organisateurs puisse être classée dans le paradigme général de la « durabilité forte ». Elle fait en particulier penser aux écologies « arcadienne »²⁰ et *Grassroots*. Ces deux approches de l'écologie ont en commun leur critique de l'anthropocentrisme de la société occidentale et de l'usage qu'elle fait des techniques. Elles se distinguent dans le sens que l'écologie arcadienne est une approche politique alors que l'écologie grassroots propose une vision éthique de la question (Bourg & Whiteside, 2017). Le modèle 8 Shields se situe entre les deux puisqu'elle associe les dimensions éthique et politique.

Pour l'écologie « arcadienne » et en référence à l'un de ses auteurs, Gorz A., l'individu a besoin de retrouver son autonomie face au pouvoir de l'État et des techniques. Nos sociétés modernes occidentales seraient devenues trop complexes, les individus hétéronomes et aliénés. Cette aliénation proviendrait de l'autonomisation de la technique. Il y a dans cette approche l'idée - que l'on retrouve également chez Charbonneau (1980, cité dans sic.) - que la société post-industrielle (ou plutôt ultra-industrielle) : « *est prise dans un développement qui mène soit à une catastrophe, soit à un totalitarisme scientifique planétaire* ». Le modèle 8 Shields porte un discours semblable par rapport à l'hétéronomie des individus et leur aliénation.

L'écologie *Grassroots* – qui comprend par exemple la permaculture - l'objectif est de transformer la société par le bas (roots), par petites touches et en lien avec la nature (grass) et non contre elle. Cela passe par se changer soi-même, par l'adoption d'un mode de vie en rupture avec le mode

²⁰ Le terme (écologie) arcadienne est tiré de l'ouvrage de De Jouvenel, B. (1968), *Arcadie: essai sur le mieux vivre*, Paris: Gallimard

industriel, et ce non de façon individualiste et isolée, mais collective, fût-ce à très petite échelle. Ce sont des « réponses à la fois éthiques et pragmatiques, philosophiques et techniques à un horizon de pénuries » (Bourg & Whiteside, 2017). Le mouvement des Villes en transition (Rob Hopkins) et celui des Écovillages rentrent aussi dans cette catégorie.

L'écologie *Grassroot* comprend également l'Écologie profonde de Arne Naess, dont le mouvement 8 Shields et la wilderness School sont directement issus et se réclament en utilisant le terme de Deep nature connexion dans leur présentation à de nombreuses reprises, ne serait-ce que dans la définition du programme d'immersion en nature «A deep nature connection journey ».

[L'écologie profonde] est une approche éthique de la question naturelle qui a pour point d'appui un questionnement politique. Avec pour idéal, un dépassement de l'anthropocentrisme par un biocentrisme et dont l'écophilosophie tire son inspiration, en matière de conception de la société et de la transformation sociale, de la connaissance scientifique des écosystèmes. (Bourg & Whiteside, 2017)

À ces éléments, on peut ajouter ceux proposés par Fenton (2016), qui explique en quoi le type de pratiques proposées par la Wilderness School (comme le Bushcraft) entrent dans l'écologie *Grassroots* en ce qu'elles permettent de comprendre la nature en s'y plongeant intimement, avec ses sens et dans sa chair comme point de départ :

“the skills of the bush”, as a basis for an ‘understanding of nature’ that produces an intimate relationship, that ‘connect you to the land in a very, very tight way’. Enskillment, technique, and an embodied, direct relationship with the natural world are fundamental to the educational project suggests, in which ‘we need to train them to appreciate nature in an absolutely grassroots way. That is where it starts.” (Fenton, 2016)

Cette volonté d'inclusion ne propose cependant pas beaucoup de pistes sur la manière concrète de s'y prendre et c'est probablement pour cette raison que les savoirs ancestraux prennent tout leur sens en complétant cette approche.

3.3.2.2 L'influence des cosmogonies indigènes et des savoirs ancestraux

Les savoirs ancestraux constituent l'autre grande influence explicite dont se réclame l'immersion.

La présentation du programme montre une volonté d'être le plus précis possible quant aux sources des symboles, cosmologies et perspectives employées :

*“At Wisdom of the Earth, we are working to co-create a culture rooted in the cycles and rhythms of Nature and **anchored in traditional mentoring lineages from Earth-connected cultures around the world**. We are part of a greater **worldwide movement of deep nature connection**, following a time-tested mentoring model based on the work of Jon Young and the 8 Shields model. Half of this model focuses on **regenerating deep nature connection**; the other half of deep people connection–Nature and Culture supporting each other for health and full aliveness, for a thriving future” (Bauer, 2024)*

Pour Young J, il est souvent question de « native intelligence » ou knowledge. Il s'inspire de la manière dont il a été élevé par une personne de culture dite « Native », mais son discours propose une vision plus large. Il utilise le mot « Native » (avec majuscule) pour se référer à une personne issue d'une culture indigène en lien avec une origine spécifique, alors que sa définition de « native » (avec n minuscule) se réfère à une personne qui est en lien avec le monde naturel et avec un savoir et un sentiment spirituels inclus dans le vivant.

It is not a place of origin, nor skin color, nor family tree that makes a native – it is bonding with and having a deep and abiding love for the natural world. It is an understanding between the natural world and ourselves that goes so deep as to approach the realm of the spiritual. It is an attitude of thankfulness, and action taken with consideration for their effect on the future generations. And most of all, it is the willingness to set aside our own preconceived notions about reality, our technologically oriented patterns of thinking, and to see the Earth as it really is – a natural system, a whole, with all the elements interdependent upon each other” (Young J., 2010)

L'aspect spirituel est présenté comme étant un élément essentiel dans la connexion à la nature.

Taylor (2001) parle d'ailleurs de « *earth based spirituality* ». Pour Young, J (2020):

“In very old days, most tribes worldwide felt a spiritual connection to the land and so they shared a vast and powerful sacred knowledge”.

Il y a là une référence au mode d'apprentissage direct et tacite en lien avec nos besoins les plus primaires qui sont palpables lorsque l'on vit en contact direct avec la nature.

Un autre aspect qui me semble central dans la référence aux savoirs ancestraux ou indigènes est le concept d'interrelation entre tous les éléments de la nature. Black Elk (2016) l'explique dans un texte présentant la *Native science* :

"It is first critical for researchers to understand that good rangeland management (according to Native science) requires recognition of ecological interrelatedness. This is perhaps best exemplified in the Lakota phrase mitákuye oyás'īŋ, which translates literally as "all my relatives." This phrase reflects the belief that we, as human beings, are related to everything and everyone—from huge cottonwood trees to the cool wind, and from barking prairie dogs to the fertile soil."

Cette vision de la nature et de la relation de toute chose est également l'approche que porte l'écologie profonde tout comme la dimension spirituelle qui partage l'idée d'un accès direct avec le tout ou le plus grand que soi qui se reflète dans tous les éléments de la nature et dont l'idée de réciprocité et de gratitude pour le vivant émane.

3.3.2.3 Le primitivisme : une synthèse ?

Finalement, il me semble que le mouvement 8 Shields en général et la Wilderness School en particulier présentent beaucoup d'affinités avec le courant primitiviste, issu notamment de la pensée de Marshall Sahlins (1930-2021), anthropologue américain, spécialiste de l'économie des sociétés primitives et préhistoriques (« Marshall Sahlins », s. d.) et du penseur de l'écologie profonde Shepard P.M., (1925-1996) qui y apporte la thèse du paradigme du Pléistocène et prône une approche non dualiste des cosmologies spirituelles (Bender, 2007). Bien que non revendiquée explicitement, l'approche primitiviste me semble sous-jacente en ce qu'elle se situe à la croisée des deux sources explicites : d'un côté l'influence occidentale de l'écologie profonde et *Grassroots* plus largement, de l'autre les cultures indigènes.

Dans sa thèse sur le mouvement Bushcraft en Europe et en Amérique du Nord, Fenton L. (2016), se demande si le mouvement Bushcraft peut être pleinement associé à l'idéologie primitiviste. Il constate que la nature des motivations des pratiquants du Bushcraft serait de l'ordre de l'expérimentation et que les pratiquants ne cherchent pas forcément à vivre comme les chasseurs-cueilleurs.

*"Ethnographic research showed that bushcraft practitioners **do not constitute a group that are seeking to live their lives in the fashion of hunter-gatherers, or who rejects***

modern life or technology generally. Rather, they reported in interviews and surveys that their wish is to develop skills to develop themselves, enrich their domestic lives (such as foraging for wild plant foods) and their experiences in and with the natural world. Their impulse tends to be ethical, rather than political. This also separates bushcraft practice from the explicitly political stance of anarcho-primitivism - a contemporary ideology that completely rejects civilization and technology in favour of a pre-technological, hunter-gatherer state of being (Zerzan 2005). Anarcho-primitivists are usually distinguished from traditional anarchists by their focus on the praxis of achieving a feral state of being (Zerzan 2005).” (Fenton, 2016)

Il ne s’agit donc pas d’un rejet de la société dans son ensemble, mais plutôt de s’inspirer d’un mode de vie et de la nature sauvage, d’un imaginaire du chasseur-cueilleur romantisé. Ainsi, dans le cadre de l’immersion, il est question de vivre une expérience qui permettrait de modifier notre perception de la nature, notre vision du monde et par la même d’influer sur notre mode de vie en devenant plus autonome vis-à-vis de la société.

Concernant le modèle 8 Shield, il s’agit de « régénérer », de faire du neuf avec du vieux, d’actualiser des pratiques traditionnelles à notre société et à notre manière de voir. L’idée est d’utiliser les apprentissages acquis durant l’immersion pour rénover plus que pour détruire.

Ce n’est donc pas un retour à un passé primitif qui est prôné par les organisateurs, mais bien de s’inspirer des savoirs et des modes de vie anciens tout en les actualisant, comme des trésors que l’on redécouvre, expérimente, puis rend accessibles à notre société, pour la transformer de l’intérieur en commençant par soi-même. Il y a donc bien un projet politique tout autant qu’éthique, mais celui-ci passe par la transformation individuelle tout autant que collective à petite échelle.

3.3.3 Les principes du modèle, un outil pratique de connexion à la nature

Selon Young J., nos capacités à nous connecter au monde naturel sont innées, mais elles demandent à être entraînées et conscientisées afin de se les approprier et qu’elles deviennent ainsi des habitudes.

Nos capacités à nous connecter sont appelées « attributs de connexion » et le type de pratiques qui permettent de développer ces attributs sont nommées « routines de connexion ». Ces « attributs » et ces « routines » sont présentés comme étant issus d’une synthèse des attributs et

des pratiques observées et répertoriés par les auteurs chez différents peuples autochtones à travers le monde et seraient liés aux cycles et aux phénomènes naturels. Par exemple:

« what the Haudenosaunee people call our “original instructions.” Humans evolved with original instructions designed for dynamic awareness of nature. If we can inspire practice of these Core Routines, remembering our original instructions will happen on its own.” (Young, 2010)

Le cercle y est représentatif du cycle du jour et de la nuit, de celui des plantes, des saisons, des humains, des autres animaux, de nos sens, mais aussi du cycle de l'apprentissage et d'autres aspects de la vie : « each Shield becomes a peg on which to hang layers of patterns in an orderly, natural way » (Young, 2010). La mise en œuvre quotidienne de ces pratiques a pour but de se reconnecter avec le rythme écologique tout en réactivant une relation empathique avec la nature.

Les « attributs de connexions » peuvent s'apparenter à des « archétypes » auxquels sont également associés des états émotionnels (affect) et des types d'actions (conation). L'idée développée dans ce modèle et que chaque élément est interrelié et demande à être mis en pratique et entraîné pour un développement de soi harmonieux, en connexion à la nature.

Ces pratiques dont les principales sont présentées en annexe (le sit spot et d'autres exercices d'attention sensorielle et d'observation, l'errance, le partage de gratitude pour le vivant, le langage des oiseaux, le pistage holistique, les exercices de formes animales ou encore l'apprentissage de savoir-faire ancestraux ou de survie de type bushcraft), se veulent accessibles. Il est par exemple souvent mentionné dans le « Coyot guide » qu'elles peuvent être appliquées dans tout type d'environnement, en ville comme à la campagne. « *This is a radical approach that uses no textbooks or tests, but simply starts at the roots of nature education by engaging people in direct experience with the plants and animals just beyond the edge of their back yards.* » (Young, 2010)

Young compare le type de relations que l'on développe avec le monde naturel avec celles que l'on peut avoir avec notre famille, nos amis, en ajoutant que nous sommes « câblés » pour cela.

*“And yes it can be done **anywhere you live** in the country, in the city, in the deep Wilderness. It is just about **building bounds**. And if we do that, what comes out of that. For **40 years** I've been studying that. »*

L'idée centrale est ainsi celle de réveiller nos sens à tous les aspects de la nature.

3.3.4 Des approches développées grâce à l'observation

Les approches répertoriées et décrites en annexe (la visualisation, la cartographie, la pratique du cercle, la ritualisation, la ludification, la valorisation des erreurs et l'apprentissage par l'expérience utilisé dans la conduite des activités par les guides) répondent, se renforcent mutuellement et composent le cadre pédagogique de l'expérience. Elles ont été conceptualisées dans l'intention d'aller au-delà du « mur vert » (métaphore utilisée par Young J. pour illustrer que l'on ne voit pas la nature dans toute sa complexité) et ne plus se sentir comme un « alien » ou un « touriste » en nature. Ces expressions se veulent probablement provocatrices et sont issues de l'expérience de Young, qui souhaite dépasser ce que certains auteurs ont appelé « l'amnésie environnementale » (Kahn, 2007, cité dans Drique, 2018) ou la « perte d'expérience de nature » (Pyle, 2016 cité dans Drique, 2018). Young développe ainsi un programme de mentorat basé sur son expérience auprès des peuples autochtones tout en s'adaptant à la vision occidentale de l'apprentissage en appelant son organisation « *School* ». Son approche est plutôt constructiviste : l'apprentissage se fait par l'expérience de manière tacite, mais elle est accompagnée, nourrie et mise à l'épreuve par des « mentors » et la nature. L'objectif de cet accompagnement est que la personne puise dans sa curiosité et sa créativité pour découvrir et comprendre par elle-même.

Young propose de cultiver l'appréciation de la nature et de la vie et cela passe par l'apprentissage naturaliste, par une posture qui aide à voir la forêt à travers l'arbre et ainsi au-delà du « mur vert ».

« This condition and feeling of alienation from our own world, I refer to as a dreaded disease of "Alienitis". Its symptoms are a lack of know ledge about our word, and with that, a lack of appreciation, understanding and concern. »

*“It is not only our lifestyle that make Alienitis such a virulent disease. The only kind of education that the average citizen receives about environment is a frightening digestion of the issues concerning its destruction, misuse, or degradation. **Little or no opportunity exit to learn about the positive side of our natural world and to learn to appreciate its gift to life.** Is it a wonder there if such a sens of hopelessness among young people today, or that we have so many overwhelming problems concerning the environment?” (An Introduction to Wilderness Awarness School, Kamana 2p.17 Young J. 2010)*

4 Méthodologie

4.1 Problématisation

Afin de développer et préciser la question de recherche de départ suivante :

Une expérience touristique de connexion à la nature a-t-elle le potentiel de transformer la perception de la nature et de soi-même et en quoi?,

je m'appuie principalement sur les travaux de Pope (2018 et 2021) ainsi que de Teoh et al. (2021) sur la transformation de soi en lien avec la nature. Ces différents travaux cherchent à faire le point sur les connaissances actuelles du processus de transformation de soi par l'expérience touristique et proposent un cadre théorique pour mieux l'étudier. Ils proposent une base pertinente pour mon étude car ils se concentrent sur l'aspect de la cocréation de l'expérience transformative. Le cadre de l'expérience y est présenté comme déterminant pour le processus en jeu. On peut ainsi parler d'approche holistique, dans le sens où elle inclut les éléments parfois considérés comme extérieurs à l'individu.

Pour préciser la question de recherche, je m'appuie sur la définition de la transformation de soi que donnent Tasci & Godovykh (2021). Ces derniers ont recensé une multitude d'acceptations du terme transformation et cette définition inclut celles que j'ai pu trouver dans les autres études. C'est la raison pour laquelle je l'utilise comme base de travail.

*« Transformation can be defined as a process of change in an **individual's self (self-confidence, personality, outlook on life and others)** and **actions (conation)** triggered by cognitive and affective stimulation from a significant experience; cognition being opinions, thoughts, and beliefs on self and the environment, affect to be emotional reactions to self and the environment, and conation being behavioral intentions of self and the environment. » (Tasci et Godovykh, 2021, p. 8)*

J'y ajoute une précision, issue de Teo et al. (2021) concernant le processus. La manifestation du processus de transformation est perceptible dans la conation, et plus précisément : les actions et les intentions des individus dans leur vie quotidienne. C'est un aspect qui me semble essentiel

pour étudier ce processus, d'autant plus dans le cadre du tourisme, car cela permet de vérifier si le changement a un effet sur le mode de vie lors du retour au quotidien.

Tasci et Godovykh (2021) constatent que le sujet de la transformation de soi reste très théorique et que peu d'études cherchent à comprendre le sens du processus de transformation et à le mesurer. Pour ma part, je ne cherche pas à mesurer ce processus, mais plutôt à l'explorer pour mieux cerner les éléments déterminants de l'expérience, afin qu'elle puisse découler sur une expérience enrichissante et positivement transformatrice pour l'individu dans son rapport à la nature.

En effet, les pratiques dites de "connexion à la nature" ont cet objectif d'amener vers un changement de perception de soi en relation avec la nature. Le propos - et ainsi la problématique de l'étude - est d'observer et de mieux comprendre le processus qui le permettrait. Cela rejoint le concept de la transformation de soi, qui est une manière de décrire un processus complexe de changements existentiels d'un individu selon la définition retenue par Tasci et Godovykh, (2021, p. 8), qui se manifeste dans la perception, la manière d'être au monde et les actions des individus.

Pour faire le lien avec la notion de connexion à la nature, je m'appuie sur la définition proposée par la psychologie environnementale présentée par Marchand et al. (2022) : « la connexion à la nature a été définie comme une relation entre la perception du soi et de l'environnement. Le lien à la nature est défini comme une expérience individuelle affective où un sentiment de parenté se crée et se développe. »

Cette notion ainsi définie rejoint le projet de l'écologie profonde qui cherche à remplacer la vision anthropocentrique – dans laquelle l'individu se perçoit comme extérieur à la nature - pour se rapprocher d'une vision écocentrique du monde, ce qui signifie qu'il pense son soi comme inclus dans la nature. Dans ce paradigme, l'individu se vit comme une partie intégrante de la nature avec laquelle il perçoit une multitude d'interrelations, d'interdépendances et agit en conséquence. C'est cet état d'esprit que je pose comme étant l'aboutissement cognitif recherché du processus de transformation de soi et de connexion à la nature.

L'objet de la quête de nature, de sauvage, de Wilderness, peut ainsi être ramené à celle de soi au travers des pratiques de connexion à la nature. Dans notre cas, le processus de transformation

de soi est comparable au processus de connexion à la nature. Le but de la transformation de soi étant celui de se connecter à la nature.

Cette approche théorique du processus de transformation m'amène à formuler la question principale suivante :

Dans quelle mesure l'expérience de la Wilderness school transforme-t-elle les relations à la nature des participants ? Dans quelle mesure est-ce transformateur pour eux ?

Aussi, en partant de l'idée de la cocréation de l'expérience transformatrice, comme présenté par Pope (2018), cela amène à se poser les questions suivantes pour éclairer la question principale :

Quelles sont les caractéristiques déterminantes de l'expérience (potentiellement transformatrice) pour les participants ?

Quel est le rôle l'individu dans le processus de transformation ?

Quel est le rôle du dispositif mis en place par les guides (et des guides eux-mêmes)?

Quel est le rôle des autres participants ?

Quel est le rôle / la place caractéristique de la nature dans le dispositif ?

4.2 Choix d'un modèle conceptuel pour l'étude du processus de transformation de soi

L'approche de Pope (2018) dans l'article intitulé « *Tourism and wellbeing: transforming people and places* » rejoint celle du projet de la connexion profonde à la nature, qui est cependant formulé de manière différente. Selon cet auteur, l'ego et l'éco se rejoindraient tout comme le sens de soi (self) rejoindrait le sens du lieu (place). Pour l'auteur, l'égo fait référence au soi, alors que l'éco fait référence au lieu, au cadre de l'expérience (ce qui inclut les autres, les organisateurs, l'organisation, le lieu, la nature, le construit, etc.), c'est-à-dire tout ce qui est externe à l'individu. Ces deux notions d'ego et d'éco permettent justement de rendre visibles toutes les relations que nous peinons à percevoir. En effet, selon Bleakley (2016, p. 9 cité dans Pope, 2028) "We have an egological surplus and an ecological crisis, we need to recover sensitivity towards the world around us – its cries and pleasures, its sufferings and beauties."

L'auteur utilise le concept de « Hopeful tourism » comme concept englobant. Il représente le type de tourisme qui mettrait ces deux éléments, le sens du soi et le sens du lieu, en symbiose :

« By tapping into experiences that provide meaning and a sense of improved wellbeing, acknowledgement of the importance of caring for the environments that provide this is crucial. In this sense sustainable tourism, stewardship, altruism, etc., would be framed as contributing to the wellbeing of the place, almost personifying the environment and making the concept of sustainability relatable and directly linked to the wellbeing of the person.» (Pope, 2018)

78  E. POPE

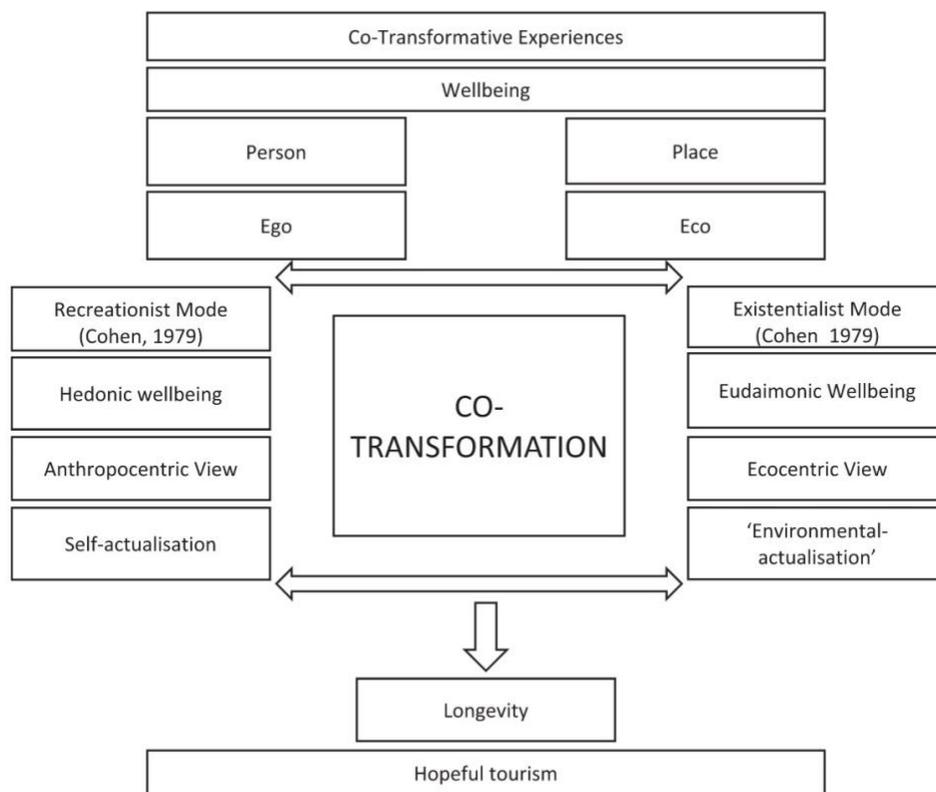


Figure 2. Co-transformative tourism experiences conceptual framework.

Figure 4 Modèle conceptuel des expériences touristiques cotransformatives (Pope, 2018)

Ce modèle a l'avantage de reposer sur le paradigme de l'écologie profonde choisi pour cette étude et tente de prendre ainsi en considération un point de vue plus large que celui de l'individu seul. Le modèle révèle que le processus de transformation n'est ni linéaire ni binaire mais le fruit d'une intégration et d'une complémentarité entre les modes touristiques (récréationistes et

existentialistes, issus de l'approche de Cohen, 1979), de bien-être (hédonique et eudémonique), de perception de la nature (anthropocentrique et écocentrique) et la réalisation (actualisation) de soi et de l'environnement. Tous aspects du processus de transformation sont présentés comme étant complémentaire et non pas opposé et leur complémentarité aurait pour effet de renforcerait l'expérience. C'est l'idée de co-transformation qui est la perspective adoptée ici.

*the perspective that the personal nature of experiences and what an individual may regard as being transformative reinforces the role of the provider as only being able to guide tourists to transformation (Pine and Gilmore, 2011), by placing appropriate triggers in the tourism setting and tourists interpreting these moments (Kirillova et al., 2017). **This reinforces the notion that it is not only the setting and the activity that occurs within it, but the ways in which this is assigned meaning and made of personal significance to the individual, which is therefore reliant on co-creation taking place.** (Pope, 2021, p.41)*

Pope (2018) rappelle que le touriste, volontairement impliqués dans le processus, y recherchent une forme de bien-être intégratif (concept de Smith et Diekmann, 2017, qui suppose que la fusion entre le bien-être hédoniste et eudémonique, abouti à un bien-être plus complet car répondant aux besoin existentiels).

En complément de ce modèle et pour aller plus loin dans les éléments qui composent l'expérience, je m'appuie sur le travail de Teoh et al. (2021) sur les dimensions et les caractéristiques de l'expérience transformative. Ce modèle est complémentaire à celui développé par Pope (2018) car il en décompose l'expérience. Dans le présent travail, je retiens deux dimensions de l'expérience (sur les trois présentées par les auteurs) :

- les caractéristiques de l'expérience que sont : le paysage naturel et construit, les dynamiques sociales, les conditions de l'expérience – le niveau de risques, la nouveauté, les défis, la sécurité, les facteurs pré-voyage, la cognition, l'émotion;
- les changements issus de processus de transformation de nature psychologique.

Teoh et al., (2021) identifient et classifient 7 éléments caractéristiques du processus de transformation qui sont considérés comme des « déclencheurs » (Kirillova et al., 2017). Certains sont relatifs à l'expérience en soi et correspondent au cadre de l'expérience. Une partie de ce cadre est construite et facilité par les guides (le dispositif):

- Le paysage : naturel, construit ;
- Les dynamiques sociales : les liens sociaux, les comparaisons socio-culturelles ;
- Les propriétés de l'expérience : risques, défis, nouveauté, sécurité.

D'autres sont relatifs à l'expérience qu'en fait le participant :

- Les facteurs pré-voyage : intentions et motivation (*purposive*) ;
- Les émotions ;
- La cognition ;
- Les résultats ou ce qui ressort de l'expérience pour l'individu sont de nature : psychologiques, physiques, sociaux, d'apprentissages.

Ces facteurs relatifs à l'expérience qu'en fait l'individu s'articule en trois phases qui marquent le déroulé de l'expérience, selon le modèle de Pope (2018):

- La phase réflexive (cognition) qui mène aux :
- Le résultat du processus qu'est le bien-être, suivie de :
- La phase du retour au quotidien qui comprend les facteurs de l'intégration de l'expérience et de la longévité de la transformation.

Ces différents aspects de l'expérience sont ceux que j'utilise pour analyser les données récoltées comme précisé au chapitre 4.5.

4.3 Objectifs et intérêt de l'étude

Par ce travail de recherche, je souhaite mobiliser certains savoirs que j'ai pu découvrir, les mettre en lien et aussi rendre hommage à mes différents professeurs, mentors de tout type (jeunes ou moins jeunes, académiciens et autres électrons libres). C'est aussi un travail de groupe à plus d'un titre, car il est le fruit de partages, d'expériences, de réflexions, de conseils, qu'il m'a fallu intégrer, donner du sens et dont le processus continue.

L'objectif est aussi de répondre à l'appel de Ives et al., (2017) et ainsi de contribuer à ce champ d'étude:

to establish how different types of nature connections may contribute to positive change for sustainability [...] We call for researchers and practitioners to take stock of this existing evidence, integrate insights across methodological, epistemological and geographic boundaries, and pursue novel interdisciplinary research that can generate knowledge for a sustainable future characterized by strong connections between humanity and the biosphere. (Ives et al., 2017)

A cela j'ajoute le besoin relevé par Lumber et al.(2017) de clarifier le chemin qui pourrait conduire à une forme de connexion à la nature :

While the links between connectedness with nature, wellbeing and pro-environmental attitudes have been examined, the specific routes to connectedness are still unclear. Engaging with nature through the naturalistic, humanistic, symbolic, moralistic and aesthetic values of biophilia are proposed as likely indicators of nature connection. The positive effect of connecting with nature has been evidenced but if individuals or wider society do not walk the path to connectedness, the mutual benefits of a connected relationship cannot be realized. (Lumber et al., 2017)

Ma démarche n'a pas vocation à être exhaustive ou généralisante, mais bien à aider à illustrer certains concepts et idées par des exemples concrets et vécus.

Au-delà de quelques expériences de connexion à la nature vécues proches de chez moi en France ou en Suisse, je souhaite que l'expérience de la distance, de la durée et d'un contact soutenu avec un même groupe permette de révéler d'autres facettes que ce type d'expérience.

La durée de l'expérience semble intéressante en soi, car elle offre une échelle de temps plus longue pour évaluer le processus de transformation.

Le projet est de rendre compte de mes observations et de mieux comprendre l'expérience vécue. Les objectifs de cette étude sont : analyser en quoi l'expérience est transformative pour les individus et le groupe impliqué ; de décrire le processus en œuvre, ses phases, ses éléments déterminants ; comprendre comment la perception de l'expérience influence la relation et la perception à la nature des participants.

La population concernée par ce phénomène touristique est la classe moyenne/haute occidentale. Or il s'agit de la population qui détient la majeure partie du capital et s'approprie les ressources, consomme et par la même pollue et dégrade le plus (Abson et al., 2017 ; Riechers et al., 2021). De ce fait, le potentiel de reconnexion à la nature de cette population peut avoir des

répercussions importantes sur le bien-être d'autres êtres humains qui en dépendent et sont parfois tributaires des actions de cette petite partie de l'humanité.

Par ce travail, je cherche à sensibiliser les acteurs du tourisme, des loisirs à l'impact que la mise en place d'expériences touristiques en lien avec la nature peut potentiellement avoir sur les participants, sur leur bien-être et le sens qu'ils font du monde. Il s'agit là d'un levier essentiel sur une partie de la population qui a un impact conséquent sur la biosphère et la manière dont elle en prend soin (Riechers et al., 2021). Or, les comportements recherchés pourraient bien être initiés par l'exemple, en donnant envie d'explorer ce qui représente pour moi de nouveaux possibles. Des possibles qui en réalité n'auraient rien d'extraordinaire et pourraient très probablement être activables dans tout type de lieu. Car comme nous l'avons vue dans la littérature, l'important serait le sens que nous donnons aux expériences et l'expérience est une co-création. Mon intention, en déconstruisant le processus en œuvre est d'observer qu'elles en sont les éléments déterminants et ainsi mieux appréhender comment les mobiliser dans un cadre quotidien, dans un tourisme de proximité, dans les loisirs. L'idée étant de pouvoir, sans avoir à utiliser la distance physique, redécouvrir et explorer son lieu de vie avec une nouvelle perception pour ainsi véritablement l'habiter et non plus l'occuper au sens de Chakroun & Linder, 2018. Habiter les lieux en y développant des liens avec le vivant, en y apprenant le langage de la nature et en s'en émerveillant. C'est d'après moi une clef pour mieux prendre soin de soi-même, des autres, de notre environnement en y accédant pas la porte du sensible.

Selon l'hypothèse de la biophilie de Edward O. Wilson (1987 cité dans Lumber et al., 2017) et de l'écophénoménologie de Abram (2013), cette aptitude à se mettre en relation avec le vivant nous serait innée et ne demanderait qu'à être réactivée et entraînée en passant par nos sens. Développer cette capacité peut potentiellement donner des ressorts pour agir à une échelle individuelle et redonner confiance en nos capacités à prendre soin de nous, tout en prenant soin de notre environnement. On pourrait ainsi pallier la *solastalgie* et l'écoanxiété ambiante (Albrecht, 2020) en transformant les peurs en force d'action et par la même en bien-être eudémonique (sens de la vie et rôle dans celle-ci). Mon intention est donc d'explorer ces aptitudes que nous aurions en nous et expliciter comment les réactiver dans notre quotidien.

4.4 Outils de récoltes des données et temporalité de l'étude

4.4.1 Observation participante, apprentissage de terrain, familiarisation

Je me suis ainsi pleinement immergée dans le terrain d'étude en participant au programme de la Wilderness School présenté précédemment.

Mon approche peut être définie comme principalement informelle. J'ai néanmoins pris l'habitude tout au long de l'expérience de noter dans un journal de terrain mes observations ainsi que mes réflexions chaque semaine, voire de manière plus rapprochée lorsque quelque chose qui me semblait particulier survenait. J'avais aussi sur moi en permanence un petit carnet pour noter quelques mots que je reprenais par la suite dans mon journal de bord hebdomadaire.

J'ai également utilisé ce carnet de terrain pour construire mes entretiens et y annoter mes commentaires et réflexions au fil des rencontres. J'ai également pris quelques photos mais me suis surtout appuyée sur une personne tierce pour cela afin d'éviter de créer de la distance avec les autres participants et d'être pleinement dans l'expérience.

J'ai particulièrement porté mon attention sur les moments d'apprentissage, les doutes, les défit, les moments de réalisation et noté mes réflexions sur ce qui se passait pour moi, les autres participants et dans la dynamique du groupe.

4.4.2 Entretiens informel et entretien semi-directifs

Une seconde manière de rendre compte du vécu de l'expérience pour les participants et pour moi-même a été l'organisation de trois séries d'entretiens.

Étant donné que le projet consiste à rendre compte d'un processus personnel et de son évolution dans la durée, il m'a paru important de faire un entretien dès le début de l'expérience, un second après un événement qui marquait un passage important dans le déroulé du séjour et un dernier quelques mois après la fin de celui-ci, alors que les participants avaient pu prendre un peu de temps et de distance, une fois de retour dans leur environnement plus quotidien.

4.4.2.1 Entretien d'ouverture, récit de vie

Le premier entretien a été préparé en vue de répondre aux objectifs suivants:

Nouer le contact et faire connaissance avec les participants qui ont accepté de se prêter à l'expérience ; présenter brièvement mon projet d'étude.

Mon idée était d'être la moins interventionniste possible afin que les participants puissent entrer dans le *flow* pour raconter leur parcours de vie. J'ai indiqué que je les interromprai uniquement pour obtenir des précisions ou les rediriger sur les questions initiales, au besoin. Mon intention était de connaître leur parcours, leurs relations et leur perception de la nature, aux autres et à eux-mêmes.

J'ai expliqué le cadre et l'intention générale de mon étude, qui était de suivre leur parcours durant le programme et que j'allais me prêter au jeu de la même manière qu'eux.

Le message-guide était relativement large : Je leur ai demandé de me parler de leur parcours de vie, depuis leur enfance jusqu'à ce qui les avait amené à participer à ce stage tout en gardant en tête (et je le leur rappellerais) quelques éléments à prendre comme un fil rouge dans leur récit. Par exemple, me raconter, sans les analyser, des moments où il se sont sentis connectés et déconnectés avec eux-mêmes, les autres, la nature.

C'est une question large et ouverte à toutes sortes d'interprétations. Or, c'est précisément ce qu'y m'intéressait ici : en savoir plus sur leur manière de présenter des moments de leur vie qu'ils percevaient comme connectant ou déconnectant pour eux. Et de ce fait, en savoir plus sur leur interprétation de ce terme de « connexion » et leur manière de se situer vis à vis d'eux-mêmes, des « autres » et de voir ce qu'ils entendaient également par « autres » et de même par « nature ».

J'avais également quelques questions complémentaires, mais ils les ont toutes abordées à leur manière, spontanément, sans que j'aie à les leur poser directement. Il s'agissait entre autres de cerner leur motivation, leur but dans la vie, leurs attentes et réticences/peurs ou défis sur les raisons de s'engager dans cette expérience (ce qui correspond aux facteurs pre-voyage de Teoh et al., 2021). Chaque entretien a duré entre 3 et 4 heures, selon le style narratif de chacun.

La profondeur du récit m'a, à chaque fois, beaucoup touchée. J'ai l'impression que cela m'a permis d'obtenir leur confiance. Beaucoup m'ont dit s'être senti en sécurité et pleinement écouté et m'avoir parlé d'aspects de leur vie dont ils n'avaient pas ou peu parlé auparavant. Cela a permis de poser une base solide pour la suite de l'aventure et j'ai eu l'impression d'avoir, après cela, une relation plus intime et privilégiée avec eux. Cela m'a aussi permis de mieux appréhender leurs partages, leurs doutes et leurs réticences dans la suite de l'expérience.

J'ai également pris des portrait photo de chaque participant à ce moment, car je leur avais demandé que l'on se rencontre dans un lieu de leur choix où ils se sentaient à l'aise et disponibles. Le portrait était pour moi une manière de garder une trace de la personne dans le lieu choisi par elle. Chaque interviewé m'a ainsi emmené dans un lieu de nature qu'il avait découvert récemment (car ils venaient pour la plupart d'arriver sur l'île). Cela a permis de rendre le moment spécial en en soignant le contexte, de l'entourer d'une intention d'écoute, en permettant à l'interviewé de se mettre dans des conditions optimums pour se raconter.

En fin d'entretien, je leur ai proposé un petit exercice d'observation à m'envoyer dans les prochains jours après l'entretien (décrit au point 4.3.3).

4.4.2.2 Entretien intermédiaire

J'ai choisi de mener cette seconde série d'entretiens peu de temps après un événement phare du programme de la Wilderness School, à un peu plus de la moitié du séjour. En bref, « la quête de feu » est un rite de passage et de compétence pour lequel les participants s'étaient/ont été préparés durant les mois précédents et qui clôt cette période et/ou en ouvre une nouvelle.

L'entretien n'était pas spécifiquement axé sur cette expérience, mais il me semblait pertinent de le placer après, sachant qu'elle marquait un passage vers la dernière partie du programme. La première partie de l'entretien était axée sur l'individu et sa relation à la nature, nettement introspectif. La dernière partie étant axé sur le groupe, les savoir-faire et savoir-être en groupe.

Ce qui m'intéressait était de faire par ce biais une sorte de pointage sur l'endroit où la personne en était de son processus, de sa perception de la nature et d'elle-même. De la même manière que pour le premier entretien, j'ai évité les questions directes et pour cela j'ai proposé des thèmes

dans lesquels l'interviewé n'était pas guidé et pouvait ainsi explorer librement. Je n'intervenais que pour demander d'approfondir, ou demander un éclaircissement sur un point ou un autre et éventuellement rediriger sur le sujet de base.

L'entretien comprenait 6 questions que je voyais comme des prétextes pour révéler quels aspects de l'expérience avaient particulièrement marqué l'interviewé et de quelle manière.

Je suis revenue sur leurs définitions de la nature et de la connexion à la nature. Je leur ai demandé quelle partie de l'expérience leur semblait particulièrement importante pour eux. En m'adaptant à leur récit, j'ai cherché à savoir ce qu'ils avaient observé comme changements dans leur vie en dehors du programme en relation leur pratique de la nature, leur relation aux autres et à eux-mêmes, s'ils voyaient des changements dans leurs pratiques, ou encore s'il y avait des moments ou des contextes qui avaient particulièrement constitué des défis pour eux et quels apprentissages ils avaient effectué jusqu'à maintenant.

L'intention sous-jacente était de voir où en était leur relation à la nature, en lien avec le cadre théorique ; de relever les éléments de défi et d'apprentissage de leur point de vue ; de noter si leur vision avait déjà changé et quels aspects et quels types d'action pouvaient émaner de ces potentiels changements.

Ces entretiens ont été nettement plus courts que les premiers, se situant autour d'une heure de durée.

A ce stade, j'ai aussi demandé à chaque interviewé de refaire l'exercice d'auto-observation sur le lieu de leur « site spot » (voir le détail au point 4.3.3)

4.4.2.3 Entretien post-expérience, de retour au quotidien

J'ai volontairement attendu entre 2 et 3 mois après la fin de l'expérience de la Wilderness School pour effectuer cette dernière série d'entretiens. Je souhaitais interroger les participants une fois de retour dans leur quotidien et qu'ils aient disposé d'un temps de réflexion et d'intégration de l'expérience, afin de voir si l'hypothèse de la transformation de soi pouvait être validée ou non à ce stade. J'ai donc cherché à voir où en était la perception de la nature de chaque personne, quels sujets elle aborderait spontanément et quel était leur point de vue (cognition) en lien avec des

événements particuliers et leur vécu affectif de ceux-ci. Je souhaitais également revenir sur certains éléments plus spécifiques que j'avais relevé dans la dernière phase de l'expérience de la Wildenress School. Je voulais aussi en savoir plus sur leur pratique de la nature, leur action et intention dans cette étape présentée comme critique dans le processus de transformation de soi et de connexion à la nature.

Les thématiques j'abordais par ce biais étaient : le sentiment d'empathie ; la vision du monde ; la relation et la perception de la nature ; l'éventuelle perception des interdépendances et comment l'individu l'exprimait ; la vision de la communauté humaine et biotique.

Pour y parvenir, j'entrepris de ne pas poser de questions directes, mais de les faire parler sur différents thèmes que je présente par la suite et de voir où cela les menait dans le récit de leur expérience. De nouveau, je suis peu intervenue et les répondants ont abordé mes questions sans que j'aie directement besoin de les poser.

Ma première entrée portait sur le temps passé à l'extérieur : je leur ai demandé ce qu'ils y faisaient et quel en était la régularité. Puis je leur ai demandé de me parler de rencontres avec le vivant durant ces moments. J'ai par ce moyen, cherché à en savoir plus sur leurs peurs et leurs questionnements existentiels vis-à-vis de ces éléments, ainsi que la manière dont ils percevaient le cycle naturel et s'y intégraient.

Après quoi je leur demandais de me parler de la manière dont il se nourrissait, au sens propre comme au figuré. Cette accroche avait pour objectif de les faire parler de leur rapport à la nourriture et plus largement à leur bien-être, à la manière dont il prenait soin d'eux même, des autres, du vivant et de leurs relations. Cela conduit à parler de la manière de se nourrir et ainsi de la chasse. D'observer en quoi et comment leur vision de la chasse avait changé.

Pour clôturer l'entretien, je posais une question plus large qui demandait de décrire à quoi ressemblerait une journée idéale pour eux s'il n'y avait pas de contraintes « modernes. Il s'agissait par là de voir quelle vision du monde ils pouvaient avoir à ce stade, comment ils s'y situaient, quelle place ils s'y donnaient. C'était également une de rendre compte de leur passage à l'action, de leurs intentions et quels types de réflexion ils pouvaient avoir sur leur expérience de la Wilderness School et comment ils l'intégraient dans leur quotidien. Je leur ai également demandé

ce qui pouvait les retenir de vivre cette journée/vie idéale pour mieux cerner les contraintes qu'ils percevaient et qui pouvaient les retenir d'agir. Je souhaitais évoquer aussi le thème de la communauté humaine et biotique, et tous y sont spontanément venus d'une manière ou d'une autre en décrivant leur vision d'une journée idéale.

4.4.3 Exercices d'auto observation des participants

Afin d'avoir des points de comparaison dans l'évolution du discours et de la perception de la nature des participants, je leur ai proposé à tous l'exercice suivant. Il s'agissait de le répéter à deux reprises.

Je leur ai demandé que, la prochaine fois qu'ils pratiqueraient le « site spot » (le fait d'aller régulièrement sur le même lieu et d'observer. Une description plus détaillée se trouve en annexe), ils enregistreraient leurs observations (oralement sur leur téléphone). De cette manière, je supposais qu'ils donneraient un aperçu de cette pratique particulièrement centrale pour la démarche de connexion à la nature dans le cadre de la Wilderness School et surtout de la manière dont les participants pouvaient se l'approprier et comment leur expérience de la pratique changeait et qu'est-ce qui pouvait changer. Cette pratique est présentée comme étant essentiel à la connexion à la nature, car elle permettrait de s'ancrer dans un lieu, de l'observer et d'entrer en relation avec. Je considérais également cet exercice comme une manière de ne pas intervenir dans leur discours et de voir ce qui pouvait en émerger. Par ce moyen je cherchais à en savoir plus sur leurs manières de se relier à la nature, quels termes ils pouvaient utiliser, quel niveau de familiarité ils pouvaient y développer, quels types d'éléments retenaient leur attention et comment ils étaient abordés. Si et comment ils s'adressaient à tel ou tel élément environnement, les liens qu'ils pouvaient faire, s'ils décrivaient leurs émotions, leurs sensations. En définitive, c'était pour moi une manière de rendre compte du processus de transformation au niveau spécifique de la perception de la nature et de soi d'une manière la moins intrusive possible.

La moyenne des enregistrements récoltés est d'une durée de 5 à 10 minutes.

4.4.4 Temporalité de l'étude

L'ensemble du processus d'étude s'est réparti sur deux ans (ce qui ne comprend pas le 1^{er} stage à l'été 2019). En voici les différentes phases :

1. Été 2022
 - Étude préliminaire, choix du lieu de séjour et de l'étude de cas, entretiens préliminaires avec des acteurs en France.
 - Préparatifs du voyage, préprojet de l'étude, premiers contacts avec les organisateurs pour ce projet, autorisation de l'étude par ces derniers.
2. De septembre 2022 à juin 2023
 - Participation au programme Immersion de la Wilderness School à raison de 3 jours en moyenne par semaine répartis sur 9 mois.
 - Septembre 2022
 - Entretiens préliminaires avec 10 participants (sur les 12 ayant suivi l'entier du programme) à l'Immersion
 - Exercice d'auto-observation des participants (enregistrement sur leur « sit spot », lieu d'observation)
 - Janvier 2023
 - Pose réflexive (le programme n'avait pas lieu durant ce mois, à l'exception de quelques ateliers) et préparation du 2^e entretien sur la base du premier.
 - Fin mars-début avril 2023
 - 2^e série d'entretiens avec les 10 participants
 - Cette série d'entretiens a été volontairement effectuée peu après un événement central dans le programme qui marque un passage et qui se nomme la « quête de feu » et ouvre la seconde partie du programme.
 - Exercice d'auto-observation des participants (enregistrement sur leur « Sit spot », lieu d'observation)
3. Août-septembre 2023
 - Dernière série d'entretiens avec les 10 participants de retour dans leur quotidien deux à trois mois environ après la fin du programme.

4. Octobre 2023 à janvier 2024

- Transcription des entretiens, annotations et plongée dans la littérature. Premières ébauches d'un plan d'étude.

5. Février à juin 2024

- Recherches complémentaire et rédaction du mémoire

Il est à préciser que je suis restée sur le lieu du terrain pour la rédaction qui m'a occupé une partie de mon temps (probablement 30-40% de mon temps de « travail »). L'autre partie de mon temps était dédié à mes enfants, à la vie et à l'activité du lieu sur lequel j'ai vécu durant 22 mois. Je peux ainsi dire que le temps effectif de l'étude a été de 9 mois environ, répartis sur ces 22 mois, sans prendre en compte tous les aspects informels captés tout au long de l'expérience.

4.5 Méthode d'analyse des données

Après cette étape conséquente de récolte de données, je me suis retrouvée face à une quantité importante de données issues de ces différentes sources d'observation, de participation, de réflexion, d'enregistrements d'entretiens et d'exercices d'auto-observation. La phase d'analyse s'est révélée particulièrement complexe pour moi. La première raison en était que j'étais très impliquée dans le programme et donc qu'il n'était pas toujours évident de prendre du recul. La seconde est que le sujet me semble aussi vaste que passionnant. Il comporte tellement d'aspects qui me semblaient pertinents à aborder que je ne savais pas par quoi commencer, ni sur quoi me focaliser. La dernière difficulté, et non des moindres : je n'avais pas vraiment d'expérience de traitement de données de ce type, d'autant plus que j'avais le projet de prendre en compte la partie sensible et émotionnelle du vécu des participants, de leur manière de donner du sens à leur expérience. Ces éléments subtils ont essentiellement été abordés par une approche en psychologie dont je ne connaissais ni le langage ni les concepts. Il y avait donc bien des défis à relever !

L'approche qui m'a finalement semblé la plus pertinente était celle de l'anthropologie du tourisme. Les premiers textes que j'ai trouvé sur le sujet de mon étude en étaient issus. Mais je

me suis aussi intéressée aux approches proposées par la psychologie écologique, l'éthique et la philosophie.

Il s'agissait de trouver un angle pertinent utilisé dans le cadre de l'anthropologie pour traiter le type de données de terrain que j'avais récolté. Deux approches m'ont semblé pouvoir me permettre d'en tirer des résultats pertinents : l'approche dite narrative et l'approche phénoménologique interprétative. L'une étant complémentaire de l'autre, ou plus précisément l'approche d'analyse phénoménologique interprétative repose principalement sur la narration.

Étant donné la nature de l'expérience (le petit nombre de personnes impliquées, l'aspect sensible et le niveau d'interprétation), je n'ai pas cherché à monter en généralité ni à élaborer une théorie nouvelle, mais simplement à déconstruire pour mieux cerner un processus itératif de transformation et d'apprentissage. Ma démarche a été tout autant itérative.

4.5.1 Approche narrative et analyse phénoménologique

Afin de passer à l'analyse qualitative des données récoltées en suivant les étapes présentées ci-dessus, j'ai tâché de les ordonner chronologiquement en suivant les conseils de Paillé & Mucchielli (2012) afin d'avoir une meilleure appréciation des événements déclencheurs et de la progression. J'ai pour cela utilisé des marqueurs de temps dans mes notes et dans les retranscriptions d'entretiens. Après cette « mise en ordre temporelle » (ibid.), j'ai labélisé les parties qui me semblaient les plus pertinentes au regard des variables choisies et des thématiques qui avaient émergé à la première lecture que j'avais annotée avec mes observations et réflexions.

À la vue du type de matériel récolté et du fait que cette étude demande une approche par le sensible, j'ai opté pour l'approche phénoménologique de l'analyse, et c'est par ailleurs l'attitude que j'ai prise pour récolter les données. Celle-ci consiste à être à l'écoute du monde pour le saisir « en son sens ou même en tant que sens » (L. Tengelyi, 2006, cité par Paillé & Mucchielli, 2012). La pertinence de cette approche m'a semblé évidente pour ce travail qui cherche à saisir le sens que font du monde les sujets de la recherche. Par-là, je cherche à observer en quoi ces derniers changent éventuellement de point de vue sur le sens qu'ils donnent à la vie, à la manière dont ils se mettent en relation avec la nature.

Je me suis demandé comment rendre compte de ces aspects subtils que sont les émotions. L'approche narrative m'a ainsi paru une manière intéressante de procéder, bien qu'elle soit interprétative et comme précisé par Antoine & Smith (2017) elle l'est même doublement en utilisant cette technique, car il s'agit de donner sens aux interprétations des enquêtés. En effet, il y a le niveau d'interprétation du répondant, mais vient ensuite celui de l'observateur.

Par le biais de ces deux techniques, le défi était de parvenir à reconstituer les « clefs de leur monde » en étant à l'écoute, en empathie et de manière humble. Or, faisant moi-même partie de l'expérience, cela me demande de prendre du recul sur mon vécu pour laisser parler celui des autres et ainsi parvenir à le reconstituer par l'écriture. J'ai ainsi utilisé la technique proposée par Paillé & Mucchielli (2012) en trois étapes : la lecture et la relecture des entretiens annotés en marge pour faire ressortir les points essentiels ; pour tenter de cerner l'essence de l'expérience, je me suis appuyée sur les trois éléments du processus de transformation : l'affect, la cognition et la conation. Ceci afin de parvenir à la reconstitution de l'expérience la plus fiable possible avec cet objectif d'observation spécifique en tête.

4.5.2 Étapes et démarche de l'analyse

Dans un premier temps, j'ai pris des notes lors de la phase de transcription des entretiens. L'objectif de la démarche était de voir si certains aspects ressortaient. J'ai cherché à mettre en évidence les aspects à la fois surprenants et communs aux participants ou alors au contraire ce qui pouvait être particulier d'une personne à une autre.

De cette première lecture, j'ai tiré plusieurs thèmes que j'ai regroupé en thématiques que j'ai fini par réduire à trois. J'ai ainsi regroupé les mots-clef avec lesquels j'avais annoté plus précisément certains entretiens qui me paraissaient les plus représentatifs.

C'est alors que j'ai cherché un second angle de lecture des données qui me permettrait aussi de saisir et surtout de rendre compte des aspects plus subtils de la mise en sens de l'expérience de l'aspect affectif, émotionnel et sensible. Il s'agissait ainsi de déconstruire l'expérience sous l'angle de l'affect, du cognitif et du conatif, selon la définition retenue du processus de transformation.

Pour ce faire, j'ai utilisé ce que je présente comme les variables. Les variables sont ici les aspects de l'expérience qui participent, selon le cadre théorique, au processus de transformation.

Voici les variables déterminées qui reprennent les phases de la transformation.

- L'affect qui est aussi un élément déclencheur,
- La cognition qui permet la mise en sens de l'expérience émotionnelle et affective
- La conation qui représente aussi la dernière phase d'intégration de l'expérience. Le sens qui lui est donné permet à l'individu de mettre en œuvre ses nouvelles idées, sa perception du monde qu'il concrétise à travers ses intentions et ses actions.

C'est en me replongeant dans la littérature pour trouver des moyens d'analyser les données que je me suis aperçue que les thématiques pressenties pouvaient également être articulées autour des phases théoriques de l'expérience. J'ai donc entrepris de les organiser dans cette logique temporelle. Mais il est important de préciser que le processus est itératif. Il y a des micro-processus dans le macro-processus.

Aussi, afin de cerner les motivations et les profils des participants, j'ai entrepris de réaliser leur portrait pour en faire un portrait type. Je me suis rendu compte, au gré de l'exercice, des nombreux points communs entre les 10 participants interviewés. Cette démarche de mise en commun des portraits m'a permis de synthétiser les éléments clefs de motivation, du profil psychologique, écosocial et de la vision du monde qui, mis ensemble, dépeignent le point de départ du processus et sont ainsi déterminants pour la suite. C'est la raison pour laquelle j'en suis venue à prendre comme portrait de référence celui d'une des participantes qui me paraissait particulièrement représentatif. Cela me permettant de mieux rendre compte du processus de transformation à travers son vécu de l'expérience comme un fil rouge.

Je termine avec une précision sur le rendu des résultats :

Dans les résultats, j'utilise des noms d'emprunt pour chaque participant à l'étude, par souci déontologique. Les codes utilisés pour présenter la source de l'entretien et la personne sont:

1^{re} lettre du nom d'emprunt ; numéro de l'entretien (1er, 2d, 3e). En guise d'exemple, je noterais (W1) pour le 1^{er} entretien avec Wren.

Comment cela a été relaté précédemment, il existe peu d'études empiriques sur l'expérience de connexion à la nature qui en décrivent le processus. La plupart ont pour objectif d'apporter des éléments pratiques pour répondre à une tendance du marché pour la création de produits touristiques. Ma perspective est un peu différente, car elle se veut exploratoire. Mes objectifs sont larges et je prends l'option d'aborder la question de recherche avec une approche inductive. C'est la raison pour laquelle je n'ai pas posé d'hypothèses. Mon idée est de rester attentive à ce qui peut ressortir du terrain et me laisser surprendre. Cela demande par ailleurs d'être large quant à la récolte de données, ne sachant pas où cela va mener et quels éléments se révéleront pertinents. C'est également le risque de la méthode, qui est de se noyer dans les données... ce qui, j'en conviens, m'est arrivé ! Le contrepoint en est la richesse et le fait de pouvoir revenir sur les données avec d'autres objets et d'autres approches.

Un autre enjeu spécifique à la récolte de donnée et qui s'est révélé nouveau pour moi est que j'ai cherché à saisir certains aspects de l'expérience qui sont subtils et qui demandent une forte implication, une immersion totale dans le terrain. Cette volonté vient précisément du cœur de mon sujet qui a constitué ma première surprise lors de mon étude préliminaire (chapitre 1). Cela fait que mon approche est largement interprétative. Bien que j'y voie de nombreux défauts et risques de mésinterprétation, il me semble que cette approche reste la plus appropriée pour ce type d'étude, car l'idée est bien de voir en quoi et comment donner sens à une expérience spécifique. Aussi, comme exprimé précédemment, le fait que j'inscrive cette étude dans la vision défendue par l'écologie profonde et qu'il s'agit d'une approche purement philosophique est une manière de la mettre en perspective et de l'éprouver.

5 Résultats et discussion

Rappel de la problématique :

Dans quelle mesure l'expérience de la Wilderness school transforme-t-il les relations à la nature des participants ? Dans quelle mesure est-ce transformateur pour eux ?

Aussi, en partant de l'idée de la cocréation de l'expérience transformatrice, comme présenté par Pope (2018), cela amène à se poser les questions suivantes pour éclairer la question principale :

Quelles sont les caractéristiques déterminantes de l'expérience (potentiellement transformatrice) pour les participants ?

Quel est le rôle l'individu dans le processus de transformation ?

Quel est le rôle du dispositif mis en place par les guides (et des guides eux-mêmes)?

Quel est le rôle des autres participants ?

Quel est le rôle / la place caractéristique de la nature dans le dispositif ?

Afin de répondre à ces questions à l'aide des données récoltées et au regard de la littérature, je vais dans une première partie présenter les participants au programme, leurs motivations initiales et leur trajectoire sous forme d'un profil type. Cette première partie représente également la première étape du processus de transformation. La seconde partie et étape de transformation et présenté au travers de la thématique de l'intégration dans la nature comme un rite de passage donnant accès à une troisième étape et thématique, celle de l'interdépendance au sein de la nature. Enfin la dernière étape présente celle du passage de la quête de soi à la quête de sa communauté humaine et autre qu'humaine.

Ces thématiques ont été choisies car elles permettent de rendre compte des thèmes les plus saillants et significatifs à chaque étape du processus de transformation tel que présenté par Tasci & Godovykh (2021) comme passant de l'affect au cognitif puis au conatif. Ces étapes sont chronologiques, dans le sens où il y a des événements déclencheurs qui ont permis aux individus

de passer de l'une à l'autre. Cependant, le processus est également itératif dans le sens où on peut repérer des processus particuliers à l'intérieur du processus général. Certains amplifient ou remettent en question les autres. Par exemple, certaines émotions particulières peuvent revenir à différents moments du processus et peuvent, en fonction des apprentissages ou des réalisations, s'amplifier ou prendre une autre tournure. Le processus n'est donc pas strictement linéaire, mais systémique. J'utilise la linéarité pour plus de clarté dans la présentation.

Pour cette même raison, je présente systématiquement les résultats de chaque étape. À la fois dans la présentation : en partant de mes observations, j'en donne des illustrations issues des données, puis je les mets en perspective avec la littérature, pour finalement les discuter. Ensuite, selon s'ils sont pertinents ou non, je mets en avant les étapes du processus (affect, cognition et conation). Finalement, je reprends comme concept englobant de l'expérience, celui d'intégration écologique (ecological embeddedness) de Val Plumwood qui sous-tend le processus de transformation de soi intégré à celui de connexion à la nature.

5.1 Étape 0 - Profils et trajectoire des participants à l'étude

Il me semble important de débiter cette présentation des résultats en dressant le profil des participants à l'étude, car il s'agit du point de départ du processus de transformation de soi. En effet, comme le rappellent Teoh et al. (2021), l'état d'esprit dans lequel la personne entre dans l'expérience est un facteur clef du succès de celle-ci. C'est aussi un facteur clef pour cette étude, car il s'agit de comprendre la perception de la nature des individus avec leurs racines historiques, afin de mieux cerner leurs motivations et leurs attentes. Lumber et al. (2017) précisent que, pour qu'il puisse y avoir une transformation de connexion à la nature, il est nécessaire que le concept de soi de l'individu inclue la nature. Il est donc primordial de savoir ce qu'il en était avant de commencer la Wilderness School.

Pour ce faire, je m'appuie principalement sur le cas de l'une des participantes - nommée Wren - car le groupe est relativement homogène et qu'elle en présente un profil type représentatif. En

effet, les participants ont un profil socio-économique, psychologique ainsi qu'une trajectoire de vie qui présentent de fortes similarités, que je mets en exergue par la suite. À partir de cet exemple, je vais donc pouvoir broser une sorte de portrait type des répondants, qui permettra de mieux comprendre ce en quoi la perception de la nature et du soi des 10 participants à l'étude se transforme au gré des étapes du processus.

5.1.1 Les liens à la nature durant l'enfance

L'enfance de tous les participants montre un attachement émotionnel à la nature : ils y ont accès de manière libre, que ce soit parce qu'ils vivent à la campagne ou parce qu'ils disposent d'un petit jardin urbain. Tous disent y trouver refuge et y développer un imaginaire parfois féérique et sensuel. L'immersion du corps et des sens prend une place particulière dans leurs récits d'enfance. Néanmoins, le contexte culturel général est principalement urbain. Pour les quelques individus vivant à l'extérieur des villes, il s'agit d'un choix conscient des parents pour leurs enfants. La nature a donc une valeur pour ces parents, qui y attachent de l'importance et la valorisent. Ils partagent des moments en nature privilégiés avec leurs enfants, par exemple en faisant du camping, en allant explorer les alentours de leur domicile, en allant pêcher ou encore en visitant régulièrement un lieu de type « cottage » où ils passent des week-ends et des vacances. Ces lieux occupent une place particulière dans le discours des participants et semblent centraux dans le développement de leur relation à la nature.

Selon Lumber et al. (2017), un attachement émotionnel à la nature peut naître de l'anthropomorphisation de la nature. L'anthropomorphisme est important pour inclure la nature dans le soi, car il s'agit du mécanisme cognitif permettant de développer une éthique biocentrique qui passe par des sentiments de similitude et d'empathie avec la nature. Cet attachement émotionnel à la nature peut également être influencé par une exposition à la nature pendant l'enfance (Hinds J, Sparks P, 2008 cité dans *ibid.*) qui perdure en tant que trait de caractère ou lien subjectif avec la nature. Il semble que nous soyons ici dans ce cas, car les participants ont eu à la fois un contact facilité avec la nature et y ont créé des relations à travers

des jeux, des histoires humanisant les éléments de la nature, comme le font spontanément les jeunes enfants. Cela confirme l'hypothèse de biophilie (l'appétence innée à se mettre en relation avec la nature).

Naess, and many others since (e.g., Bragg, 1996; Roszak, 1992) have insisted a more connected sense of self is necessary to change behaviour toward the environment. This ecopsychology approach taps into (assumed) innate biophilic tendencies and the experience of people's relationships with nature. (Nisbet et al., 2009).

5.1.2 La sensibilité et la créativité artistique

Wren est une femme dans la quarantaine. Originnaire d'Irlande, elle grandit en banlieue de Dublin, dans une famille de cinq personnes. Elle a deux frères plus âgés. Sa mère s'occupe du foyer, son père est un musicien passionné qui exerce également un travail de bureau « nine to five » assez monotone qui lui permet de subvenir aux besoins économiques de la famille. Wren est quelque peu martyrisée par ses frères qui la chahutent et se moquent souvent d'elle. Elle dit pleurer souvent. Elle entretient une relation proche avec ses parents qui la soutiennent et se sentent aussi parfois dépassés par les événements.

Elle se passionne très jeune pour la musique, la danse et le théâtre. Elle assiste régulièrement à des concerts pour écouter son père ou d'autres artistes. Elle dit adorer se déguiser, jouer d'autres rôles, mais elle fuit les sports de compétition, vit mal les examens, contrôles et autres qui la rendent souvent malade. Elle se considère un peu comme une « nerd ». Elle passe beaucoup de temps à lire, à s'inventer des histoires, danser ou créer des pièces de théâtre.

La nature se réduit pour elle à un petit bout de jardin derrière une maison ouvrière. Elle y passe beaucoup de temps. C'est son refuge. Elle a une amie très

proche qui vit dans une famille violente. Elles partagent une grande intimité et discutent volontiers de leurs difficultés.

(Extrait du portrait de Wren issu de l'interprétation de son récit de vie)²¹

Durant leur enfance, tous les participants ont des activités artistiques et/ou sportives qui occupent une place importante pour leur développement corporel, sensoriel et leur lien au groupe.

Une constante semble néanmoins être que des événements marquants, voire traumatisants, ponctuent leur enfance, leur adolescence et/ou leur vie de jeunes adultes : violences familiales, décès subits de proches, confrontations à la dépendance de proches, et les mettent en difficulté. Ils trouvent alors refuge en nature, dans la création artistique et/ou se font également prendre par la dépendance de diverses substances, de troubles de l'alimentation ou alors poussent leurs pratiques sportives ou artistiques à des extrêmes (sport de haut niveau). Ces événements, qui ont provoqué des chamboulements dans la vie des participants, semblent liés à leur recherche de lien à la nature.

5.1.3 La sensation de ne pas être à sa place et la recherche d'alternatives – tournant de vie

Les remises en question sont fréquentes et les participants se sentent à l'étroit dans leur vie. Ils disent tous s'ennuyer dans le cadre scolaire, qu'ils traversent malgré tout avec succès, mais non sans difficultés émotionnelles et relationnelles. Une sensibilité particulière et le fait de parfois se sentir submergé par les émotions sont un trait partagé.

²¹ Je précise pour la suite que les textes encadrés sont extraits du travail de narration comme méthode d'analyse des données. Ici il tend à reconstituer le récit de vie du répondant nommé Wren à travers la rédaction de son portrait. La même forme graphique est utilisée dans la suite de l'étude pour ces extraits de narration par l'auteure de l'étude

Les participants ont quelques amis très proches, mais disent ne pas se sentir à l'aise dans de grands groupes, hormis pour ceux qui font partie d'équipes sportives et qui ont des liens forts avec leurs membres.

Tous rapportent le désir d'être de bon être humain, de ne pas décevoir les personnes avec qui ils ont un lien affectif. Ils semblent particulièrement exigeants envers eux-mêmes. Ils relatent un niveau d'anxiété important et récurrent dans leur trajectoire de vie. La recherche d'un mode de vie alternatif, qui leur permettrait de vivre en cohérence avec leur vision du monde, est une constante, ainsi que leur recherche de plus de liens avec la nature et avec les autres.

La majorité dit avoir grandi dans des familles relativement standards et avoir eu une enfance plutôt monotone. Ils découvrent par eux-mêmes des alternatives à ce qu'ils voient comme étant la norme, en termes par exemple de nutrition, de pratiques de bien-être, de développement personnel et/ou de tentatives de vie en communauté pour d'autres.

Wren se sent comme l'enfant modèle de la famille ; ses frères prennent une direction dangereuse et sont en conflit entre eux. Il y a de ce fait beaucoup de tensions à la maison. Elle est plutôt douée pour les études et opte pour étudier la chimie à l'université, un peu par défaut. La suite logique est qu'elle trouve un emploi rémunérateur dans le laboratoire d'une grande entreprise pharmaceutique. Elle sort beaucoup, « abuse » de substances et d'alcool les week-ends et devient dépendant à certaines substances. À travers une connaissance qui deviendra proche, elle découvre les milieux alternatifs de Dublin, commence à s'intéresser à la nutrition, aux pratiques de bien-être, etc. Elle découvre également la manière dont sont traités les animaux dans l'industrie alimentaire. Elle commence alors à suivre un régime végétalien et à pratiquer le yoga. À ce stade, son travail ne fait plus de sens pour elle et elle décide de rejoindre une amie sur la côte ouest du Canada. Elle a alors la trentaine. Elle voyage, travaille dans des fermes alternatives et se découvre une passion pour le jardinage et le maraîchage. Durant plusieurs années, elle

travaille en parallèle pour un magasin de produits biologiques et diététiques et s’y sent bien, car elle se passionne pour la diététique.

Jeunes adultes, les participants ont tous quitté le domicile familial et explorent des alternatives. Tous ont des expériences de travail en lien avec la terre, l’agriculture, le maraichage dans des fermes alternatives, mais aussi dans la plantation d’arbres ou dans des parcs naturels. La vie en extérieur leur semble particulièrement attractive et est vue comme ressourçant. On trouve également une implication politique et militante plus ou moins marquée dans leurs activités.

La nature est considérée comme une entité en soi dans leurs discours et les participants partagent tous des moments de symbiose avec le vivant, des expériences avec la nature qui font sens pour eux. Il y a une recherche spirituelle plus ou moins marquée selon les individus, généralement directement liée avec la nature, et vécue au travers d’expériences individuelles comme en petit groupe. On peut dire que, selon la catégorisation de Cohen (1979), ils peuvent tous être classifiés comme étant des « seekers ».

5.1.4 Période d’activisme de défense de la nature et recherche d’appartenance

Leur rencontrer avec la Wilderness School se fait dans un moment de remise en question de leur activité professionnelle et de leur quête personnelle. À ce moment-là, chaque individu dispose déjà de connaissances techniques sur l’environnement naturel, à travers leurs expériences précédentes (une partie a suivi des études en sciences de l’environnement et les autres ont appris de manière plus informelle) et celles de leur enfance, plus sensorielles.

Avec des amis rencontrés sur place, Wren milite pour défendre les forêts primaires et s’engage particulièrement sur un lieu appelé « Fairy Creek » sur l’île de Vancouver (qui pourrait être comparé à une Zone A Défendre (ZAD), bien qu’elle ne soit pas nommée ainsi dans ce contexte). Cette expérience semble particulièrement fondatrice pour elle dans sa trajectoire de vie. Elle y tisse des liens avec des personnes issues des Premières Nations, particulièrement

engagées dans cette lutte, ainsi que d'autres personnes venant de différents points du Canada et au-delà.

Elle se sent relativement impuissante, ressent beaucoup de colère, est témoin de scènes de violence et d'injustices sociales. Elle est également choquée par la quantité de débris et l'impact que laissent les différents camps de militants auxquels elle participe sur ces lieux qu'ils cherchent à protéger.

À cette même période, elle quitte son emploi fixe pour avoir plus de souplesse dans l'utilisation de son temps et fait le saut de ne plus travailler qu'à son compte comme jardinière pour différentes personnes. Elle vit simplement et cherche autant que possible à réduire son impact sur l'environnement, à cultiver et à faire les choses par elle-même.

L'attrait pour la communauté apparaît comme centrale chez les participants. Ils expriment tous se sentir souvent à part depuis leur jeunesse et ne pas trouver leur place dans la société, tout en s'y adaptant de leur mieux. Tous ont croisé et participé à des communautés ou des projets de vie alternatifs en lien avec des écovillages et/ou la permaculture.

C'est dans ce cadre qu'ils entendent parler de l'organisation Wisdom of the Earth et/ou du modèle 8 Shields. La plupart à travers d'autres militants, à l'écoute d'un chant qui les a touchés, d'une histoire partagée qui les a marqués, venant de personnes ayant participé à ce même programme ou en lien. La majorité, avant de se lancer dans un programme long, s'essaye à des stages courts d'une semaine ou d'un ou de plusieurs week-ends. Ils disent y trouver des ressources qui les motivent et les font se sentir plus encrés, compétents et ainsi de plus en plus curieux d'approfondir l'expérience.

A contrario, leur passage par le militantisme les a désillusionnés. Ils y ont cependant vécu un déclic pour trouver un autre moyen de défendre et de participer à ce qui leur semble important. Ils ont commencé à développer un chemin plus incarné, en allant non plus contre l'autorité, mais avec

ce qu'ils cherchent à protéger et à développer en tant que relations avec la nature et avec d'autres personnes partageant les mêmes intentions et sensibilités.

5.1.5 Découverte de la Wilderness School et intérêt à y participer

C'est à ce même moment qu'elle découvre le travail de l'organisation Wisdom of the Earth qui l'attire, car elle cherche maintenant à apprendre comment vivre en prenant soin du lieu de manière autonome, pour pallier à l'incohérence entre les principes qui l'animent et la manière dont ils sont défendus. Elle participe à une première série d'ateliers qui ont lieu durant les week-ends. Elle apprécie énormément ce que cela lui apporte. Cela lui fait prendre confiance en ses capacités à se débrouiller en nature, à gagner en autonomie et en connaissances. C'est dans ce contexte qu'elle rencontre son partenaire actuel, avec qui elle va poursuivre l'expérience et s'inscrivant à un programme plus intense et immersif quelques années plus tard.

Ses motivations à entreprendre le Programme d'Immersion sont :

*« **How to really be in nature**, develop skills, like sensory awareness. And with that, hopefully learning more about how to track animals, bird language, like **really being in tune with the world**, and through that, learning **how to walk in it**, and maybe I learn how **to feed myself more and more from that world**. I'm not sure because in ways it feels complicated because a lot of **our world doesn't support that kind of living anymore**. There are fences and no trespassing signs, and there are not as many animals as there once were, you know, to just turn back to the land's life. I don't have an expectation about that either, but **I want to learn more**. » (Extrait du 1er entretien de Wren - W1)²²*

²² Cette présentation graphique est volontairement différente des encadrés précédents car il s'agit d'extrait d'entretien « brut » bien que légèrement retravaillé pour être compréhensible à leur lecture. Il n'y a pas de travail narratif de la part de l'auteur.

*« The reason why I came to this course and this work too is, like, when I was at Fairy Creek trying to, **save the trees, save the world**. It was so violent. And it was so **violent in our hearts and in thoughts** and in how we were littering and **ruining the forest that we were trying to save** .” (W1)*

En parlant de leur motivation à entreprendre cette immersion en pleine nature de la Wilderness school, tous partagent l'intention de devenir de « meilleurs êtres humains » ou de « meilleures versions d'eux même », ainsi que le projet de pouvoir se sentir faire partie d'une communauté partageant les mêmes valeurs et idéaux. On sent une volonté de transformation de soi partagée au sein du groupe. Il y a l'intention de se réimaginer en s'immergeant dans une expérience différente de leur quotidien, mais qui est également vue comme un prolongement d'expériences déjà vécu et qu'ils cherchent à approfondir. Les conditions sont ainsi réunies pour que les participants puissent bénéficier activement des expériences qui leur sont proposées.

5.2 Étape 1 – Lecture de l'environnement, vers l'inclusion dans la nature

Cette étape du processus est celle dans laquelle l'affect joue le rôle le plus important. C'est l'étape la plus phénoménologique, dans le sens où l'implication et l'exploration sensorielle, émotionnelle et affective sont les éléments déclencheurs pour le passage à l'étape suivante du processus, dans laquelle ces éléments seront toujours aussi déterminants mais auront été conscientisés et commencerons à être intégrés comme des possibles à continuer à explorer et à pratiquer.

La thématique principale est la lecture de l'environnement, qui mène progressivement à la familiarisation avec la nature. Cela rejoint la question initiale qui porte sur la manière de voir la forêt à travers les arbres, d'entrer en relation avec le vivant, de passer de l'idée de connexion à la nature à son expérience même.

5.2.1 Jouer d'autres rôles, développer sa sensibilité au vivant

Les résultats révèlent que grâce aux jeux proposés par les guides, les participants sont rendus attentifs à leurs émotions, aux informations que leur transmettent leurs sens à travers leur corps et que c'est par ce biais que l'accès au vivant peut se faire. Cela peut aussi passer par la connaissance théorique des plantes ou des animaux, mais leur reconnaissance passe en priorité par les sens. Cet accès demande à être activé car nos sens sont le plus souvent en dormance. En effet, hormis la vue, ils sont relativement sous-utilisés dans notre vie moderne de tous les jours.

C'est à cela que le jeu donne accès. En effet, jouer et imiter est, comme chez les autres mammifères, le moyen privilégié de tester, d'éprouver et ainsi d'apprendre et de développer nos capacités. Le jeu présente certains défis tout comme il permet d'en dépasser d'autres. Certains participants se montrent d'abord réfractaires, surpris au premier abord. Ils doivent parfois se forcer ou se sentent forcés à participer aux jeux. Il y a une peur de ne pas réussir, du regard des autres, de se sentir infantilisé ou de trouver cela peu sérieux. D'autres, au contraire, se sont directement pris au jeu et ont beaucoup apprécié de pouvoir jouer avec d'autres adultes plutôt qu'avec des enfants.

« That's great. That sounds so much fun. And I've thought of it before because I love playing the games with the kids. What would it be like if we were playing this Fox and Hair game with people that are actually my size and my age? And more on, like, kind of level capabilities in terms of being adults versus being adults and a five-year-old and a ten year old, there's such a huge range there. » K1

L'humour et le fait de ne pas se prendre trop au sérieux ont aidé à dépasser les réticences. Le fait de mieux connaître les autres participants, d'écouter leurs retours d'expérience, leurs ressentis, permet également à chaque participant de se sentir peu-à-peu plus à l'aise, d'oser et finalement de prendre plaisir à jouer. Le rôle des guides en tant que modèle et inspiration est important. En effet, les guides donnent le ton, mettent les jeux en contexte en racontant une histoire, mettent en confiance, jouent et font des retours inspirant pour les participants en s'y investissant pleinement.

5.2.2 Changement de rapport à son corps – se sentir animal

Au-delà de la confiance en soi et du fait de dépasser la peur du regard de l'autre, le jeu permet de développer les sens en les entraînant, tout comme le physique qui donne accès à la corporalité et à la pleine sensation de son corps vivant. Les participants disent retrouver peu à peu leur capacité physique, grâce au fait de courir, sauter, être en équilibre dans des terrains accidentés, mais également, grâce à l'écoute de leurs sensations.

L'expérience des jeux d'imitation animale illustre bien cela (je renvoie ici à l'annexe sur les pratiques pour plus de détails). Par exemple, imiter un animal aide à apprendre de lui, à entrer en empathie, à attiser la curiosité pour en apprendre plus. Un point essentiel que j'ai pu relever en observant les autres participants et en m'observant moi-même est qu'à force de jouer à être un autre animal, le lien de parenté qui existe avec les autres animaux devient de plus en plus conscient.

Wren signale ainsi avoir été a priori réticente à jouer, mais elle explique qu'elle commence à y prendre goût, au point de se retrouver à jouer à l'extérieur du cadre du programme et se trouve ainsi changée:

« I realized something in me was shifting because I just would avoid games before this. And then the day that we did the grounding in scouting. That was the first day that I was in before we played the Eagle game, the Eagle side. That was the first day that I was like, okay. I'll be in it. Yeah. So that was really cool. I was like, I'm ready. I'm gonna be it. So I feel like that's really relevant to me in healing that place of playfulness and learning that, like, it doesn't matter if you want to notice, but I feel like because it's so supportive, and people are so lovely and it's so fun. And it's never about who wins. It's it's now open learning. » (W1)

Il y a là un retour aux ressentis de l'enfance : retrouver cette liberté de mouvement, du corps en jeu qui semble importante dans cette connexion avec les sens et ce que cela ouvre comme possibilités. A travers ce genre d'expériences, les participants disent se sentir plus vivants, vifs et réactifs, comme en fait part ici Natu, qui explique qu'elle intègre ces apprentissages dans son travail avec les jeunes.

« And I'm finding, like, playfulness is also, like, coming through a lot more like with my youth group. I can be a lot more playful. With them, on days when they're, like, not really into having deep conversations. And just being a little more goofy around them,

especially because they're teenagers, and giving them permission to be a little more goofy because they're often so worried what they look like. » (N1)

Le jeu permet ainsi aux participants d'être pleinement eux-mêmes. Il est une « excuse » et n'a pas d'enjeu autre que lui-même et le respect de ses règles. Le cadre est ainsi délimité et rassurant. C'est comme un autre espace-temps dans lequel certaines conventions et manières d'être prendraient moins d'importance.

La grande majorité des jeux proposés sont collaboratifs, mais pas exclusivement. Certains sont également compétitifs, mais le fait de gagner ou de perdre n'est pas un but en soi. Chaque jeu est arrêté à son point culminant, avant qu'il ne s'essouffle et l'expérience est systématiquement partagée en cercle et brièvement. Les guides posent la question de ce que les participant ont appris et proposent de faire part de leur expérience.



Figure 5 Jeu d'imitation de la marche d'un ours en suivant ses traces

Lors de jeux de rôle où nous prenions celui d'un animal à l'affût par exemple, j'ai pu ressentir et être attentive à l'approche de quelqu'un sans le voir, ou alors me rendre invisible en étant autant que possible « dans mes sens », dans le ressenti en non plus dans le mental. C'est une capacité

qui me semblait a priori farfelue, mais à force d'expérimenter des jeux, c'est devenu quelque chose de moins en moins abstrait pour moi. En effet, en se mettant dans un état que l'on peut qualifier de «méditatif conscient» - comparable à celui de la «pleine conscience» - je remarque, tout comme les autres participants, que les oiseaux, les chevreuils ou les écureuils semblaient moins perturbés par ma présence, qu'il y avait quelque chose de différent dans leur comportement vis à vis de moi. Ces aspects subtils montrent que l'entraînement et la mise en condition mentale semblent permettre d'accéder à une forme de communication avec le vivant, ou tout du moins, de s'en faire accepter.

5.2.3 Entrer en résonance avec la nature, s'y sentir de plus en plus confortable

La pratique du « sitspot » est un exercice central pour exercer cet état de présence qui est une clef pour se familiariser avec l'environnement. En effet, on peut y voir une manière d'apprendre le langage de la nature. L'exercice consiste à trouver un lieu en nature et s'y asseoir pour observer. Cela passe par l'observation répétée dans un même lieu. C'est un exercice que nous avons tous trouvé difficile au départ, mais à force, les histoires que nous en tirions se sont faites de plus en plus riches et intéressantes.

Ce n'est pas toujours facile et Lily fait part de son désintérêt pour les jeux, le pistage et le sitspot au début de l'expérience. Le fait qu'elle aie envie de s'y intéresser, mais qu'elle ne comprenne pas pourquoi elle ne s'y intéresse pas autant qu'elle le souhaiterait, est frustrant pour elle.

"Playing all these games, so many times... Whatever, I'm gonna try again. I keep on trying tracking, going to my sitspot. It made me feel like I was falling off the wagon, not caring, not being there. Like: who cares if it (a bird) turned its head left?" (L1)

Ce témoignage évoque ce que Naor et Maseless, (2020) appellent «dissonance». Cette frustration illustre un passage difficile mais dont la résolution va permettre de passer à une réalisation de soi.

Les observations de sitspot des participants attestent d'un développement de la manière d'exprimer les ressentis et d'une familiarité qui se développe avec le lieu et ses habitants. L'écureuil qui revient chaque jour ou les oiseaux sont présentés par le nom de leur espèce, puis

un oiseau en particulier, individualisé, attire l'attention et est observé dans ses routines. Les participants perçoivent différents comportements au fil de l'année, de même pour les arbres et d'autres plantes. Un nouveau langage se développe et les individus disent ressentir un changement, de l'excitation et la curiosité, comme en témoigne Jay :

“Now I feel like I'm actually doing something even when I'm sitting here doing nothing. I'm learning about everything around me, and I get so excited to like, today, I saw these tiny little white mushrooms growing out of a Douglas pine cone. And I walked around the forest by my house and I noticed them so many times very often growing out of a Douglas pine cone, and I'm like, this is a new discovery for me. This is exciting. »

Ou encore Wren qui exprime un sentiment d'appartenance au vivant :

“It's kind of that under this surface change that I was told would happen. But I'm starting to feel it a little bit. Like, I feel comfortable being in the natural world. I feel a little bit more like I belong there.”(W2)

Natu prend également conscience de l'effet que ces exercices ont sur elle. Elle qui se dit hyperactive et reconnaît avoir beaucoup de difficulté à s'arrêter et à « simplement » observer :

« The slowing down is really a big one for me that taking more time to listen or to bond. To move from one task to the next. Letting that flow come a little bit easier. Listening to myself more, with kind of a better awareness. In my job at the homeless shelter, when situations starting to get heated, I can notice my nervous system being more activated and I am able to calm it down. » (N2)

Elle prend de plus en plus conscience de son environnement et sa vision se fait plus précise également. Le sentiment d'empathie est plus présent envers des éléments qui auparavant auraient selon elle été ignorés. Elle fait la comparaison avec des situations de son activité professionnelle (Natu travaille dans un foyer d'accueil pour personne sans abris) :

« If there's a slug in the way, or is there a little seedling that's popping through or, and now I just have, like, a lot more, empathy for that and mindfulness of, like, oh, actually, like, don't need to be squashing everything on my way. And If someone's going through something, I get triggered by something and just having, like, more empathy for the situation, and trying to see the world through their eyes, which is kind of like what I'm doing with the forest too is trying to see it through the forest eyes or through this plant size or normalize. » (N2)

5.2.4 Le développement de la sensibilité, de l'attention et de l'empathie

Durant cette étape et avec le dépassement de frustrations, les participants prennent conscience de leurs capacités sensorielles et physiques et de la porte que cela représente pour entrer en relation avec le vivant, tout comme ce que cela semble leur apporter en termes de bien-être et de capacités de recul sur des situations de la vie quotidienne.

Cela est à mettre en relation avec la notion de restauration attentionnelle que procure le contact avec la nature.

C'est une forme d'attention directe, involontaire et sans effort de prendre le dessus. Cette forme de perception cognitive, propre à l'expérience de la nature sauvage, permet de récupérer des ressources cognitives limitées et fatigables, en suscitant une attention tranquille et une autoréflexion, dont diverses études ont montré qu'elles constituaient un facteur clé pour un fonctionnement efficace, la conscience de soi et le développement personnel (Aspinall et al., 2013 ; Basu, Kaplan, & Kaplan, 2014 ; Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003 cité dans Sullivan & Kaplan, 2022).

Il y a de plus en plus de similitudes entre la manière qu'ont les participants de décrire leur relations avec les humains de celles avec les autres êtres vivants. On peut ainsi parler d'anthropomorphisme. Or, comme relevé dans l'étude de Lumber et al. (2017), l'anthropomorphisme peut être important pour inclure la nature dans le soi, car il s'agit d'un mécanisme cognitif permettant de développer une éthique biocentrique. Cet auteur révèle une forme d'attachement émotionnel à la nature qui s'avère essentiel à la formation de liens et au sentiment d'appartenance au monde naturel pour ainsi faire communauté avec le vivant.

5.2.5 Une expérience spirituelle inattendue, le rôle de la nature comme entité accueillante

L'acquisition de nouveaux savoir-faire est centrale dans l'expérience et celle de la construction d'un abri et d'y passer la nuit en est un bon exemple. C'est le premier « rite de compétence » du programme. Cette expérience semble avoir été marquante pour tous les participants et montre bien la place que prend la nature dans le cadre de l'expérience et qui lui est donné par les guides. En effet, les organisateurs jouent un rôle important par la manière dont ils la présentent, mais les retours d'expérience des participants montrent qu'elle agit aussi comme un acteur qui participe

à la co-création de l'expérience de manière autonome. Cette expérience prend la forme d'une entité non plus simplement conceptuelle, mais qui prend corps dans une entité vivante et réelle. Elle est largement personnifiée et de plus en plus incarnée en une forme de mère, surtout dans cette expérience particulière de construction et de nuit dans un abri.

L'abri est construit pas les participants à l'aide de matériaux trouvés et récoltés aux alentours du site qu'ils ont choisi. Il est fait de branchages et de feuilles mortes essentiellement. Il doit être suffisamment bien isolé et épais pour garder la température corporelle à un niveau acceptable pour pouvoir y dormir au mois de novembre.

“Kirillova, Lehto, and Cai (2017a) describe the transformative experience as one of intense emotions and heightened cognition which generates a sense of transiency bringing the traveler in touch with something greater than themselves. »(Sheldon, 2020)

Ce type d'expérience prend ainsi une tournure spirituelle, ce qui est attesté par la manière dont elle est relatée par les participants. D'après mes notes de terrain au retour de cette expérience, voici quelques remarques qui illustrent cette observation et l'interprétation que j'en fais :

Il est question de se fondre avec la terre, de se sentir comme « dans le ventre de la terre mère, dans l'obscurité et la pénombre du début ». De ressentir : « son corps et sa capacité à se réchauffer au contact des feuilles » ; « l'odeur de l'humus comme sa propre odeur ». D'avoir passé « la nuit la plus reposante et la plus revivifiant de sa vie », malgré l'inconfort et la sensation de claustrophobie au début». « D'être passé par tous types d'émotions pour finalement sentir une certaine plénitude par le contact avec le sol » « d'écouter tous les êtres de la nuit, autour. » « D'avoir un cerf qui s'approche si près de moi que j'ai cru qu'il allait me piétiner. » (P, nov. 2022)



Figure 6 Abri de survie construit avec les débris environnant

Pour conclure sur cette thématique, je cite Wren qui récapitule ce que les pratiques de connexion à la nature expérimentés durant le programme ont comme effet sur la manière de se percevoir. Wren exprime se sentir plus compétente, habile, moins stressé, plus créative et curieuse :

“I feel less stressed, more confident in my skills and abilities. A bit more emotionally equipped. I'm starting to realize that I'm good at things. I have this lifelong story of not seeing myself as creative or not good at making things with my hands. Mostly because I wouldn't have considered myself artistic. I like to sing and play music, but I don't do things at my house, usually. And I've loved some of the things I've made this year. I'm like, wow! those are gorgeous! I never thought I'd be able to bow drill, you know. So I've had a lot of shifts in me around. Oh, I can do that, or at least I can try. I feel like a growing curiosity.” (W2)

Je peux témoigner que cette étape du processus de transformation de soi apporte effectivement confiance en soi, un sentiment de pouvoir et de réalisation de ses capacités à faire et être en pleine nature, mais également en ses capacités à être réceptif à ce qui s’y passe et à soi-même.

Ces différents éléments de prise de conscience, préparent à la prochaine étape du processus de transformation de soi et de connexion à la nature. Il amène les participants à prendre conscience de leur corps, de leurs sens, des capacités qu'ils ont à entrer peu à peu en relation avec d'autres éléments. Cela rejoint l'hypothèse de la biophilie, qui semble donc se confirmer.

Kellert (1997) has expanded on the biophilia hypothesis, suggesting that our biophilic tendencies drawing us to natural diversity are important for optimal emotional and psychological development. In other words, embracing our connection to nature makes our lives richer and more meaningful. Becoming more nature related may make us happier. As individuals become more related to nature, they may feel more positive emotions. This sense of well-being they experience could then result in more pro-environmental behaviors. If people feel good about their natural environment, value and care about it, they might behave in ways that respect and protect it (Schultz, 2000). If people fully understand their connection to nature, they may develop more empathy for all living creatures and the planet (Feral, 1998). As we strive to find the solutions to environmental problems, we may find that in healing the planet, we may also be able to restore or improve human mental health (Thomashow, 1998). (Nisbet et al., 2009)

5.3 Étape 2 - Se confronter à la mort et honorer la vie. Vers un sentiment d'inclusion dans le cycle naturel

5.3.1 Une expérience intense et décisive («peak experience»)

L'expérience que je relate ici a fait l'effet d'un choc pour les participants, raison pour laquelle je la catégorise comme une expérience de type « peak experience ». Selon Naor & Mayseless (2020), il s'agit d'une expérience rapide avec un effet quasi immédiat de changement de point de vue des individus. Dans le cas présent, la peak experience porte sur la relation avec la viande, à l'animal et à sa mort. L'expérience permet aux participants de réaliser la dépendance de l'être humain à la vie, en particulier de celle d'autres animaux.

Voici le récit qu'en donne Wren :

"That was a huge learning for me. That day, the plan got changed. We suddenly learned that they had a dead deer that we would process. And I wasn't prepared at all. I started to cry. I had zero emotional preparation for this. I was a vegetarian for 18 years. Very vegetarian! I've only been quite recently coming out of that. And I've always been really

squeamish about blood. Even if there's a TV show and there's, like, surgery or something like that, I can't look at it! Anything on the inside, no!

Je poursuis avec mes notes de terrain pour illustrer cet événement marquant :

Nous étions tous relativement surpris par l'annonce d'un changement de programme de la journée, car les guides avaient reçu un cadeau. C'est alors que les guides nous conduisent à quelques mètres de là et que nous découvrons, sur un lit de fougères, un jeune chevreuil gisant. Nous étions tous bouche bée et je me souviens m'être demandé si Bob, l'un des apprentis, l'avait abattu et être confuse sur la manière dont cet animal était arrivé là. Puis Marie, une autre apprentie, pris la parole en nous disant qu'elle souhaitait nous partager un chant de gratitude pour la mort de cet animal. Les larmes me montèrent aux yeux, tout comme nombre d'entre nous. Puis, l'un des guides nous apprit que nous allions passer une partie de cette semaine et de la suivante à dépecer et préparer la viande et toutes les autres parties de cet animal. Bob l'avait découvert au bord de la route le matin même. Il venait sans aucun doute d'être percuté par une voiture, son corps était encore chaud et vibrant.

(Notes de terrain de l'auteure)

Naor & Mayselless (2020) supposent qu'une « peak experience » en nature peut conduire à une rapide transformation de soi :

“This essence involved the recognition of formerly unknown aspects of self, projected onto nature and experienced in an embodied way, evoking an insight into a meaningful personal issue.” (Naor & Mayselless, 2020)

La notion de *peak expérience* me semble bien traduire ce qui est décrit dans cet exemple. En effet, elle a été intense et a provoqué un choc émotionnel et une prise de conscience rapide pour les participants.

Il est à noter que cette expérience a été, en partie, «mise en scène», ritualisée, par les guides et les apprentis. Sans quoi, elle n'aurait certainement pas eu le même effet sur nous. Cette importante ritualisation s'est concrétisée par le cercle formé autour de l'animal, le fait d'avoir décoré le lieu où il était posé, de partager un chant de gratitude pour l'honorer, de prendre du soin lors de chaque étape du processus de dépeçage puis d'évidage. La mise en place de ces éléments a ainsi permis aux participants de vivre pleinement cette expérience, en reconnaissant le deuil et la gratitude pour la vie de cet animal.



Figure 7 Cercle autour du chevreuil mort pour l'honorer

Cet épisode est représentatif de la manière de ritualiser les activités. Dans le cas de cette mort et des étapes de transformation qui ont suivi durant la journée et par la suite, la manière de procéder des guides a été décisive dans la perception que nous avons eue de l'expérience et le sens que nous lui avons donné. Les actions ont ainsi pris un tout autre sens. Du dégoût face aux rejets de sang, à la chair, aux viscères, aux poils, à l'odeur, nous sommes passés à y voir : la beauté de la vie, la complexité d'un corps, l'importance et la valorisation de la moindre de ses parties. Ce corps mort n'était plus vu comme quelque chose de repoussant, mais comme un don à respecter et à honorer. La moindre partie de l'animal a en effet été récupérée et utilisée, ou rendue consciemment à la terre.

Toutes les étapes ont été vécues comme un grand rituel, dans la joie et dans le recueillement. Nous avons tous goûté au cœur cru, encore chaud et pris le temps d'apprécier et d'intégrer ce moment et ce qui nous était ainsi offert. Cette expérience a aussi permis d'éprouver l'ascendance commune avec cet animal, par le fait, notamment, de découvrir son intérieur et toutes les similitudes qu'il montre avec notre corps humain. L'entre-soi, la ritualisation, l'accueil des émotions, le soin apporté à chaque étape du processus fait à la main, traditionnellement (issus de savoirs ancestraux), avec comme seul outil un couteau a certainement contribué à rendre cette expérience positive.

5.3.2 L'interdépendance - Une nouvelle vision de la chasse et des lois de la nature.

Wren fait part de sa conscience nouvelle de notre interdépendance avec d'autres animaux ainsi qu'aux lois qui la régissent et qui ne sont pas forcément les mêmes que celles qui régissent notre société occidentale.

« The intention with how we feed ourselves and how we live on the earth and how we can be a part of that again because so many animals kill in order to live. We do too. We're just really removed from that" (W3)

*"There is **another look at the brutality of living**. Because everybody lives on someone else's death. Like, **death is what feeds life**. Whether it's a plant, or an animal, **we all need to take a life to sustain our own**. That's the constant cycling of nutrients every single day. I feel that there's this thing about wanting **to be an authentic human is about, looking at that animal and doing it**. Like, it's that edge of where life and death meet. And it's that part of life. It's hard to feed yourself if you're not doing it that way! » (W3)*

Pour Wren et les autres participants, cette expérience a été déterminante pour la suite de leurs relations au cycle de la vie/mort et à la chasse. Elle a été enrichie par d'autres expériences de dépeçage et de préparation d'animaux que nous avons peu eues avec un castor et avec la préparation de pièges pour attraper de petits animaux. Nous n'étions plus réticents ou dégoûtés, mais enthousiastes et curieux, et surtout respectueux pour ces vies. L'utilisation et la transformation de la matière animale ont donné une toute autre perspective. Le temps et le soin

que cela demande pour effectuer toutes les étapes manuellement viennent appuyer ce sentiment de respect et d'appréciation qui se manifeste par des actions de réciprocité. Comme Wren en fait part dans cet extrait:

*« That is so much work. When we made the bunk skin. **That was really humbling to realize that this is how people did it.** And I really enjoy knowing the amount of work, care and effort that goes into **making something yourself, from the land. I felt very far removed from that my whole life.** Kind of like when I started learning how to grow vegetables. » (W2)*

Tout comme Wren et à l'exception d'une minorité de personnes qui avaient déjà un peu d'expérience de la chasse, nous n'avions jamais véritablement songé à chasser et hormis un atelier sur la trappe et la préparation d'arcs et de flèches, cela n'a pas été central dans la suite du programme. Malgré tout, c'est devenu un élément que nous avons commencé à tous prendre en considération, même Wren qui était totalement contre l'idée, a priori:

*“So even this rabbit. I'm out every day looking for it. I'm kind of wanting it. I even have a little target out there. I'm practicing my rabbit stick a few times a week. And I'm wondering: am I going to hump that rabbit? Which I never would have thought before, but I'm starting to try and track it so I can possibly kill it and eat it. Which is totally new. When I see the rabbit, I'm like, I might try and kill you, which is weird. I never would have thought that before. Weird. Because I just didn't think that was a thing. For so long, **I was not into eating meat or taking a life. Like, taking a life is a big deal. You know? And I felt like that was just never my domain. But now I'm thinking through. I might be ready.** » (W3)*

Un aspect qui ressort également dans d'autres pratiques de savoirs ancestraux, comme obtenir du feu par friction, est la grande valorisation des ressources - qui ne sont d'ailleurs plus vues comme telles, mais comme des éléments vivants dotés de pouvoirs et qu'il est nécessaire de soigner. Il y a une dimension spirituelle qui prend corps dans ce type d'activités, qui va au-delà d'une simple action, et revêt toute une dimension symbolique. Cela provient probablement de la ritualisation de ces pratiques, de l'importance qui leur est donnée par le soin, le temps et l'attention qu'elles demandent pour être menées à bien.

Pour reprendre cet exemple de l'allumage de feu par friction : ce savoir-faire demande de la persévérance et beaucoup d'humilité. Ce n'est pas une question de force, mais de précision et d'attention aux matériaux et à la technique. Or, même avec une certaine maîtrise, il s'agit de

travailler avec le vivant et même si l'on a réussi des dizaines, voire des centaines de fois, il se peut que la suivante ne fonctionne pas. Lily nous a ainsi relaté avoir passé toute une nuit à essayer d'allumer un feu alors qu'elle pensait maîtriser la technique. Cette réalisation du temps, du soin, de la connaissance que peut demander l'allumage d'un feu alors que les moyens actuels permettraient de l'allumer en un tour de main apporte une autre perspective sur les éléments naturels, comme ici le bois. En effet, cela permet de réaliser toute la complexité de cet élément naturel qui n'est pas uniquement de l'ordre de la connaissance technique, mais aussi de la connaissance par le sensible.

Les expériences autour de ce type de savoir-faire génèrent beaucoup d'émotions : de la frustration, de la tristesse, voire parfois de la colère tout autant que de la joie et de l'euphorie. Leur acquisition et leur pratique apportent beaucoup de satisfaction et de confiance en soi aux participants. Ce sont des savoirs utiles à la vie en pleine nature et qui sollicitent tous les sens, demande de la dextérité, parfois de la force et également de la créativité, un sens aigu de l'observation, et de s'adapter à ce qui se présente et ce qui est disponible autour de nous (Fenton, 2016).

Les principes d'interdépendance et de réciprocité sont utilisés en anthropologie et font référence à un certain type d'échange qui n'est ni le don ni exactement l'échange. C'est l'idée qu'il y a une contrepartie, mais que celle-ci n'est pas forcément équivalente, mais plutôt symbolique et intentionnelle. Ce principe a été observé par des anthropologues - comme Sahlins, Mauss ou Lévi-Strauss qui sont cités dans l'analyse de Sabourin (2012) - chez certains peuples dits primitifs. Il peut également être vu plus largement comme une condition de la relation. Personnellement, je le vois comme une condition d'une relation saine avec le monde naturel et une pratique qui permet d'entretenir et de développer cette relation. C'est aussi un moyen de faire communauté avec le vivant en étendant cette pratique de l'échange au-delà du cercle humain, à la communauté biotique.

5.4 Étape 3 : Le retour au quotidien

5.4.1 Le besoin et le sentiment de communauté

Cette étape du processus de transformation révèle un mouvement de l'intérieur de soi vers les autres. Nous allons voir ici comment et en quoi les participants cherchent à faire communauté avec d'autres êtres humains, mais également et dans une moindre mesure, avec la communauté biotique. La communauté biotique est un concept élargissant « *les frontières de la communauté de manière à y inclure le sol, l'eau, les plantes et les animaux, ou collectivement, la terre* ». Il est issu de la *Land Ethic* de Leopold et de sa vision de l'interrelation entre les espèces (« Communauté biotique », 2023).

L'exemple le plus parlant pour illustrer cette étape est l'expérience du *Earth Walk*. Il s'agit du dernier « rite de compétence » de l'expérience. Il consiste à passer une semaine dans un lieu inconnu en nature avec l'ensemble du groupe de 12 personnes, sans les guides. Le défi consiste à n'utiliser que du matériel préparé par le soin des membres du groupe, réalisé de manière traditionnelle (*earth based*) et issu de l'environnement direct. C'est une sorte d'épreuve de maturité dans laquelle le groupe est ainsi séparé des guides et met à l'épreuve ses connaissances et sa (nouvelle) manière d'être.

Cette expérience permet de prendre conscience de manière incarnée des besoins mutuels et de l'entraide nécessaires pour combler ces besoins de base, tels que trouver et s'aménager un abri, récolter et préparer de la nourriture, trouver et conserver de l'eau ou encore cultiver des contacts sociaux harmonieux.

Le besoin de communauté humaine semble se clarifier au fil de l'expérience. Pour la communauté biotique, celle-ci semble moins évidente car les humains ont moins l'habitude de la prendre aussi largement en considération et cela demande un effort d'adaptation.

La cohésion et l'entraide que cette activité entraîne au sein du groupe rendent l'expérience particulièrement inspirante. Après un moment de mise en unité au sein du groupe, lié à des besoins individuels, un compromis acceptable est trouvé quant au lieu où installer le campement. Après cet effort pour exprimer, entendre et arriver à une conclusion acceptable, l'expérience s'est

poursuivie de manière fluide et harmonieuse. Elle a contribué à renforcer les liens au sein du groupe et ainsi à donner corps à l'idée de *Communitas*. Cette expérience collective peut en effet être comparée à ce concept théorisé par V. et E. Turner en 1969 et repris et adapté au contexte de l'expérience touristique comme expliqué par Goolaup (2023). Le partage dans cet espace liminal, aménagé et en partie ritualisé par les organisateurs qui en soignent le départ et le retour, tout en restant à proximité, l'œil ouvert, pour s'assurer de la sécurité, permet au groupe de partager une amitié et des liens produisant un sentiment de communauté ou de collectif. C'est cet état, temporaire, qu'évoque le terme de *Communitas*.

Dans le cas de cette étude, on peut se demander à quel point ces liens d'amitiés sont temporaires. Il y a en effet une séparation et le retour dans un autre espace-temps, dit quotidien, qui marque la fin de l'expérience. Le groupe expérimente ainsi la peur du manque et le besoin de communauté. Cette *Communitas* est née du fait de ce contexte temporaire. C'est une expérience non-ordinaire que permet la situation. L'individu, lors de cette phase est susceptible de changer son identité et son comportement (Goolaup, 2023), ce qui se combine avec le concept de transformation de soi dans ce même contexte. L'une des grandes questions des participants, vers la fin de l'immersion puis de retour chez eux, est de savoir si ce changement peut s'actualiser – survenir et durer - dans la vie quotidienne. Je vais tenter d'y répondre dans le cadre de la prochaine question de l'adaptation.

5.4.2 La question de l'adaptation

Dans cette partie, je traite de la manière dont les participants gèrent leur retour, comment ce qu'ils ont appris peut «rester actif» ou pas dans le monde de leur vie ordinaire.

Matt, l'un des guide et organisateur, est conscient du potentiel conflit idéologique auquel peuvent se confronter les participant lors de cette étape de retour dans le quotidien. Il précise que le souhait est de permettre aux participants d'intégrer leurs réalisations et leurs apprentissages dans leur quotidien :

Teaching people to go out and spend a night in a debris hut or go out on the land with just basic stuff that they've made, give a direct embodied experience of reciprocity. And

so, then you take that into your life. And it's like, wow, I'm in a grocery store or I'm turning on the faucet and that you realize that these are not disconnected events. (Matt, guide)

"I think the impact is that on a individual level, we never learn the indebtedness we have. Like, the reciprocal, so when we take people through the program, we bring them into situations. It's not like we're saying everybody has to just leave their job and go live in a debris hut." (Matt, guide)

"You go back into this modern world and you're like, okay. Like, I can at least up uphold some sort of attentiveness to reciprocity. Realize that you are a part of these, larger systems. It's hard to get beyond intellectualizing and even more difficult to do it in a modern environment." (Matt, guide)

La fin de l'expérience marque aussi le passage du retour au quotidien, ce qui peut demander une réadaptation de la part des participants. Ce passage (ou son anticipation) génère également des questions sur cette étape déterminante pour l'intégration du processus et le passage à l'action.

Il y a discussion et réflexion sur le défi que représente le retour au quotidien. La spécificité de cette étape qui marque le retour du héros dans son monde et dans une vie qui aurait éventuellement plus de sens (Joseph Campbells' hero's journey, cité par Robledo and Batle, 2017). C'est ce que relèvent les participants : il existe une réflexion après cette expérience qui est de trouver comment l'intégrer au regard de leur vie précédente, de leur départ. De comment lier les deux « mondes ». Il y a une dichotomie. C'est la question que posent le primitivisme vis à vis de la modernité et le tournant néo-primitiviste qui tente théoriquement de combiner les deux approches dans une même culture (Li, 2006). Cette question est également extrapolée à la manière de concilier la vie dans le monde des humains occidentaux et celui des autres êtres du monde biotique (en référence à A. Leopold, 1945).

Lily pose cette question du rapprochement de ce qu'elle voit comme deux mondes (le monde humain et le monde naturel ou biotique) et explique que son expérience lui permet maintenant de les relier.

I feel like I started to make that link when I started to make friends with the natural world, like, when I started to have tree friends. When I moved, I was, like, were my friends? I started to feel that it was a relationship that I was building. Whereas before, I was just, like, pounding dirt into tires and, planting blueberries, and it was great. But, it wasn't it wasn't connection. It was just, like, things happening side by side in some

ways. And so there, this deeper way of being that I discovered on a personal level with the natural world that I hadn't touched on a communal level. (L3)

Il y a là un lien direct avec le concept de connexion profonde à la nature. Pour étayer ce point, je prends la définition qu'en donne le guide Matt. Selon lui, la connexion profonde à la nature

« is a feel of empathic connection with the interrelatedness of your place in nature. Establish and building up relationship and caring like with your family. » (Matt, guide)

Le projet défendu par l'écologie profonde semble se réaliser d'après le retour d'expériences des participants. En effet la prise de conscience de l'inclusion de l'humain est exprimée par les participants dans leur retour d'expérience. Il n'est néanmoins pas aisé de la mettre en pratique lors d'un retour dans le monde moderne urbain.

So with that looks like can be, understanding, like, deeply understanding, as best as we can and being devoted to continual understanding and connection with the planet, with animals, with nature. This devotion and commitment are just like a relationship with a human. I want to be your friend. I want to get to know you. (Raven2)

It's like that level of intimacy with all of creation, connecting with not only humans. All of the rest of creation is so important. And the reciprocity, wanting to give back just like you would to a friend. Wanting to help nature out, wanting to see them shine. Whether that's, like, actively tending to the plants, activism, whether that's, learning how the maple tree grows? (Raven2)

La connexion à la nature demande une communauté et une culture commune. C'est probablement pour cette raison qu'à la fin de leur expérience, les participants se demandent comment et avec qui ils pourraient continuer à développer ce qu'ils ont appris. Après cette expérience, il y a indéniablement un élan vers plus de collectifs dans leur vie, car ils en gardent un souvenir positif.

En revanche, faire communauté avec la communauté biotique est plus difficile à appréhender, mais j'ai l'impression qu'avec la pratique du *langage des oiseaux* (voir le détail de cette activité en annexe), de jeux particulièrement intenses qui nous ont mis dans des situations de prise de conscience de notre animalité, que ces expériences sont maintenant ancrées. Il semble ainsi possible de construire d'autres expériences sur cette base, qui permettent de rentrer plus

directement en contact avec le monde naturel à travers l'apprentissage d'un autre type de langage.

5.4.3 Un vision plus optimiste du futur, de l'anxiété à l'acceptation

*"We come together, and we build something. So, the even if this world like, even if the human race was not to survive, that's almost not the point anymore. It's like, how do I show up every day and live a really beautiful, meaningful life where I care about people, and I live to people, and my heart is open, and I'm loving nature. Like, I feel like that's it's more that journey than the end goal that's important to me now. So, like, everything I do, like, is **trying to feed the soil of tomorrow.**"(W3)*

*"My hope is, like, more and more of us maybe start to come together. And then maybe, like, someday we have land. Even the idea of buying land, though, really bothers me, like, land ownership just like, well, it's I don't like it, but, again, this is what I mean, like, but I still live in a modern world. So maybe some of us buy land or we end up somewhere and maybe there's some kind of, like, village we start putting back together like the people up in Anderson Lake. Like, they're doing such a good job of preserving land, *building connection with indigenous people, revillaging.*" (W3)*

Les participants partagent l'intention de changer de rythme de vie, de ralentir, de vivre plus simplement en faisant le choix de passer plus de temps pour s'occuper de sa nourriture, passer du temps en nature, prendre soin des liens :

"It's enough money at the moment that I can get by. My time is dedicated to nature studies or connecting with people. And that's more of a balance to me than working a lot. If I had a job that I was incredibly passionate about, that would be different. But I don't think I can go back to working for somebody and do four shifts a week at a store. That part of me is over." (W1)

Lily quant à elle compte cultiver son amitié avec le vivant et dit ne plus se sentir isolée :

"I know that it's, like, one thing at a time with this program, you know, there is very much this, like, yeah. This this way of, like, storing life and understanding the, like, deeper story-based meaning of things. And so, yeah, there was this kind of, like, basically, you know, the the forest and nature, all of a sudden, became my friend and became, yeah, a part of me in my in my very lonely times of making that transition from one community to another, it anchored me. Was like I had beings. I had especially this one tree that was just, like, my person." (L)

Le rôle de l'être humain pour Lily, se résume ainsi :

Being a better human is given a shit that we've fucked up our planet and tried to tend it better! (L)

Ainsi, il s'agirait de

putting our life force and our energy towards healing and knowing ourselves and knowing our stories. Building relationship, building connection with other beings beyond just humans.

Et cela constitue pour elle, également, une manière de ralentir :

Now I'm aware of those relationships. I'm aware of the threads that run from me to other humans and other beings. And life takes a lot longer and goes a lot slower when I'm actually present to what's happening around me. That is what it takes to tend these relationships well. (L)

Pour conclure sur cette étape du retour au quotidien. Elle semble décisive dans l'intégration du processus de transformation. Le sentiment de communauté un tiens une place toute particulière. Les participants expriment ressentir le besoin de faire communauté avec un groupe d'humain et également avec le monde naturel de leur lieu de vie. Ils disent avoir pour intention de développer les liens de réciprocité nécessaire à la création d'une communauté.

Ces 9 mois d'expérience collective ont permis de créer des liens personnels forts entre les participants et qui perdurent à leur retour. Le fait de se mettre dans des situations de dépendance mutuelle comme cela a pu être le cas durant le *Earth Walk*, y est certainement pour beaucoup. L'expérience collective à été vécu comme particulièrement positive et donne espoir que cela est possible de collaborer de la sorte dans d'autres contextes. La vision du collectif a ainsi changé pour les participants. Néanmoins, ils semblent conscients que cette expérience a eu lieu dans un contexte bien spécifique, soutenu par tout un dispositif d'encadrement et d'accompagnement des guides.

5.5 La notion d'intégration écologique comme concept récapitulatif

Les résultats montrent qu'un processus de transformation est bien en cours chez les participants, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a plus d'aliénation. Les participants font part de leur questionnement et de leur impression de cohabiter dans deux mondes : le monde moderne et le monde du vivant.

Le principal changement vient de la réalisation de leur capacité à entrer en relation avec le vivant et de se sentir en faire partie. C'est là que réside pour moi la clef de la transformation de soi à travers cette expérience. Le sens donné relaté dans les étapes précédentes montre en quoi et comment les participants prennent conscience de l'interdépendance et du besoin de réciprocité avec le vivant.

Un aspect notable de la transformation est une plus grande tolérance et empathie vis-à-vis des humains. Ce qui contraste fortement avec ce que Wren disait lors du premier entretien. Elle y faisait par de la colère et de l'incompréhension vis à vis de la destruction de la nature par les humains. Voici ce qu'elle en dit après l'expérience de la Wilderness School en parlant d'une situation d'abres coupé chez des voisins qui avait décidé de construire une route plus direct à leur logement :

« What I was saying was, just forgive them. They're ignorant. They don't know. And these are people that are murdering him. And so sometimes, like, when I see people murdering the world that I live in, which is part of me. Like, we're all part of this. We're not actually separate. It hurts when someone's pollut the air that I breathe or cut down the trees that I love, but the mentality is, like, they just don't know. Something traumatic has happened to make them act that way. » (W3)

Aussi, l'appréciation que fait Raven de son expérience a posteriori me semble être représentative du processus en œuvre. Elle se résume pour elle à deux éléments :

1. L'encrage (groundness)

The experience got significantly life changing. Because my relationships with humans used to be really hard and confusing. I didn't have a lot of friends because I would get very anxious. And now there's more of like a groundness. I connect with people, without getting overwhelmed. (R2)

2. L'empathie

When somebody is talking to me. I'm able to listen deeply. There's more of a longing in my heart of really being curious about what it's like to be them. Like, And I've always been very, empathic, but there's a there's more of a groundness in it now. I'm able to be in relationship with humans a lot better. A lot better.
(R2)

Ces différents éléments font écho à la notion d'intégration écologique (Ecological embeddedness), reprise du travail de l'écoféministe Val Plumwood.

Ce qui caractérise des individus écologiquement intégrés est dans ce concept :

Le fait qu'ils vivent leurs relations avec la nature comme dialogiques (dans une optique de réciprocité et de dialogue) plutôt que monologiques (la communication y est unilatérale). Leurs attitudes et leurs valeurs ne sont pas instrumentales à l'égard de la nature, mais relèvent plutôt de leur reconnaissance de leur dépendance à l'égard de la nature. Ce qui se manifeste dans l'incarnation de l'être humain dans la nature selon Plumwood, (2006), cité dans Lewis & Townsend, (2015).

Ce concept d'intégration (*embeddedness*) me semble approprié pour décrire l'état vers lequel tend le processus de connexion à la nature. L'étude de cas montre que l'individu, à travers le processus de transformation de soi, ne se considère plus comme étant étranger à la nature, mais intègre progressivement la part de mystère, de subtil et de sensoriel qui permet son intégration mais c'est également un processus dynamique et dialogique. En biologie, ce concept est également employé, il est question de l'organisme qui façonne l'environnement tout comme l'environnement façonne l'organisme (Vervaeke & Koch, 2020). Cette théorie s'appuie sur celle de l'esprit/pensée étendu (*Extended Mind theory*) de Andy Clark et David Chalmers (1998) que les biologistes Japyassú & Laland (2017) sont parvenu à illustrer avec leur travail portant l'araignée et sa toile. La toile de l'araignée y est présentée comme une extension de son système nerveux. En reprenant ce concept, j'extrapole ici la toile au soi est le processus de transformation de soi vers cet état d'intégration avec les autres et la nature dans son ensemble qui arrive lorsque le soi se retrouve intégré à la fois dans l'individu, les autres et la nature et rejoint ainsi l'image de l'araignée et sa toile qui serait ainsi une extension sensible d'elle-même.

6 Conclusion

Les pratiques permettant de se connecter à la nature (à soi et aux autres) proposée par le tourisme de connexion à la nature semblent représenter un levier fondamental pour transformer notre rapport au monde vers un modèle durable et plus écocentré (Riechers et al., 2021). Les tendances montrent que les pratiques touristiques évoluent pour répondre à un besoin de « plus de nature », de temps en extérieur, de simplicité, de développement personnel (Office fédéral de la statistique, 2024). Les typologies touristiques comme le tourisme : de nature, d'aventure, vert, éthique, existentiel, n'en demeures pas moins des niches se situant à l'intérieur du cadre problématique des sociétés modernes par leur dimension consumériste, momentanée et individuelle. Nous pouvons ainsi nous demander dans quelle mesure ces expériences touristiques permettent véritablement d'éprouver d'autres modes de vie et dans quelle mesure les expériences qui en sont issues ont le potentiel de transformation de soi et sont véritablement intégrés dans le quotidien des individus.

Ma trajectoire de vie me conduisit à m'intéresser et à participer à une expérience de ce type, présentée comme un « voyage transformateur » de connexion profonde à la nature par les organisateurs. Je m'immergeais ainsi pleinement dans cette expérience proposée par Wisdom of the Earth Wilderness School et suivie le vécu de 10 autres participants. Cette étude de cas avait comme objectif d'en explorer les possibles et de répondre à ces questions. Mon approche fut inductive. Les données furent récoltées par un travail d'observation participante, d'une série d'entretiens et d'exercices d'auto-observation de 10 participants.

Mon expérience de 9 mois de la Wilderness School a consisté à apprendre les rudiments d'un autre langage, celui de la nature. Un monde s'est peu à peu ouvert à moi : j'ai commencé à voir à travers le « mur vert » que représentait la nature pour moi, à entendre et à observer les oiseaux, à être plus consciente de mes ressentis et ainsi trouver des pistes pour apaiser mon « mental ». Cela me permit d'être plus réceptive aux éléments subtils. J'ai commencé à approfondir ces nouvelles expériences et des relations se sont petit à petit créées, à un niveau plus mystérieux,

qui n'engageait plus que ma propre personne, mais tout un réseau d'être et d'éléments naturels. Je peux dire que mon regard a commencé à changer. S'agissant d'étudier un processus, je me suis demandé quels éléments de l'expérience jouaient un rôle déterminant dans celui-ci. Que rôles joue la nature, les guides, les autres participants dans la cocréation de l'expérience ; quels changements cognitifs et affectifs sont observés chez et par les participants ; quels sont les éléments déclencheurs de ces changements et finalement quelles actions et intentions comportementales sont l'expression de ces changements.

En me concentrant sur les éléments liés à ces variables je tentais de déconstruire l'expérience pour mieux en comprendre les ressorts et ce en quoi elle avait le potentiel de véritablement transformer la relation à soi et à la nature de ses participants. Au gré de l'expérience et de l'analyse, trois thématiques ont pris forme.

Ces thématiques représentent autant d'étapes clefs du processus de transformation de soi. Bien qu'elles ne soient pas linéaires, elles arrivent progressivement et se renforcent mutuellement par itérations, selon l'analyse des données effectuée principalement en trois étapes (avant l'Immersion, pendant et 2-3 mois après l'expérience).

Le processus commence avec le développement d'une relation sensible à la nature qui devient plus étroite, des liens de familiarité se tissent avec les lieux, d'autres espèces et éléments. Les participants s'y sentent de plus en plus à l'aise et la curiosité s'accroît, jusqu'à s'y sentir plus en sécurité et y développer des relations.

Une seconde étape est celle de faire sens. Elle vient avec l'acquisition de savoir-faire, l'intégration d'outils et la pratique ritualisée et une perception accrue des interdépendances au sein de la nature. Les individus se perçoivent de plus en plus comme faisant partie de la nature et le manifeste à travers l'expression de leur gratitude et de leur deuil vis-à-vis du vivant, action qui renforce ce sentiment d'interdépendance. Ils ressentent et trouvent un peu plus leur place dans les cycles naturels et se sentent plus présents et attentifs. Leur vision des cycles de la nature, de la vie et de la mort et la manière dont ils peuvent s'y intégrer semble s'éclaircir et faire de plus en plus sens pour eux. Ils se sentent plus autonomisés et valorisés et disent avoir plus confiance en

eux. Le stress et l'anxiété diminuent du fait qu'il leur est plus aisé de se mettre en mode de réceptivité à la nature et par la même de « calmer leur mental ».

Après la fin de l'expérience, les participants semblent avoir intégré les pratiques exercées durant l'Immersion et se disent motivés à continuer à les cultiver et à les développer dans leur quotidien. Lors de cette étape, de retour au quotidien, la thématique la plus probante soulevée par les individus est celle de la communauté humaine et biotique. Celle avec qui mettre en pratique leurs apprentissages. Les participants voient la communauté (ensemble de personnes avec qui partager leur mode de vie) comme allant de pair avec le soin à l'environnement et ont ainsi une perception plus élargie de la communauté qui inclus également les autres êtres et éléments naturels de leur lieu de vie. Les participants disent avoir une conscience plus spécifique de leurs propres besoins, des besoins communs, des interdépendances et de l'importance de la réciprocité dans ces dynamiques. Il est relevé une plus grande tolérance et empathie vis-à-vis des humains. Ils ont une plus grande confiance en leur groupe (celui du programme) et par extension donnent ainsi plus d'importance à la communauté humaine et au rôle qu'ils peuvent y jouer en lien avec la communauté biotique.

On note aussi une certaine frustration de voir à quel point cette étape peut être complexe à mettre en place et ce que cela demande (partage de valeurs, de croyances, d'outils, d'éléments culturels et finalement d'une culture). Les participants y voient un idéal tout en étant réalistes quant à la complexité et au temps que cela demande pour y parvenir (il est question de plusieurs générations). Les participants semblent trouver des ressources dans ce qu'ils ont vécu et pouvoir y revenir et y puiser de l'inspiration et de la motivation pour passer à l'action dans leur vie quotidienne et prendre un rôle dans lequel ils se sentent utiles et dans leur plein potentiel pour participer à leur communauté humaine (leadership) et ainsi soutenir la communauté plus large.

Cette expérience m'a montré que le dispositif mis en place par les guides est déterminant pour que l'expérience puisse être transformatrice et que chaque acteur participe à sa création.

Aussi, l'observation sur une année n'est probablement pas suffisante pour voir si les changements chez les personnes sont pérennes, si elles se renforcent ou au contraire se dissipent.

Une question qui pourrait être la suite du projet serait d'observer cela sur un temps plus long, et/ou s'intéresser aux personnes impliquées depuis plus de 10 ans dans la "communauté" qui applique et fait évoluer le modèle 8 Shields sous-jacent. Le projet ayant maintenant plus de 40 ans.

Autre limite, la démarche et l'approche phénoménologique, bien que pertinent dans ce contexte où il est question d'étudier le rapport sensible entre humains et non humains repose sur la retranscription en mot d'émotions, les ressenties subtiles ce qui est fortement sujet à interprétation tout comme l'approche auto-éthographique.

Il y aurait encore de multiples autres pistes à explorer : la question du langage, des ponts entre disciplines et entre cultures. De la construction des savoirs et l'implication de savoir ancestral et contemporains occidentaux, de la question du style et des modes de vie. En quoi ce type d'expérience peut constituer un déclencheur et avoir un impact plus large sur une communauté et la société.

7 Références bibliographiques

- 8 Shields. (s. d.). 8 Shields. Consulté 28 mars 2024, à l'adresse <https://8shields.org/origins>
- Abram, D. (2013). Comment la terre s'est tue. Pour une écologie des sens. In <Http://journals.openedition.org/lectures> (Les Empêcheurs de penser en rond). La Découverte.
- Alahakoon, T., Pike, S., & Beatson, A. (2021). Transformative destination attractiveness : An exploration of salient attributes, consequences, and personal values. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 38(8), 845-866. <https://doi.org/10.1080/10548408.2021.1925616>
- Albrecht, G. (2020). « Solastalgia ». A New Concept in Health and Identity. *Philosophy Activism Nature*, 3, 41-55. <https://doi.org/10.3316/informit.897723015186456>
- Alone (TV series). (2024). In Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Alone_\(TV_series\)&oldid=1231311643#Reception](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Alone_(TV_series)&oldid=1231311643#Reception)
- Anderson Arnett, C. (2017, juin 20). An introduction to First Nations' history in the Gulf Islands. Salt Spring Exchange. <https://saltspringexchange.com/2017/06/20/an-introduction-to-first-nations-history-in-the-gulf-islands/>
- Antoine, P., & Smith, J. A. (2017). Saisir l'expérience : Présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie Française*, 62(4), 373-385. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2016.04.001>
- Arnould, P., & Glon, É. (2006). Wilderness, usages et perceptions de la nature en Amérique du Nord. *Annales de géographie*, n° 649(3), 227-238.
- Arnsperger, C. (2017). *Ecologie intégrale : Pour une société permacirculaire*. Presses universitaires de France.
- Bachimon, P., Decroly, J.-M., & Knafou, R. (2016). Expériences touristiques et trajectoires de vie. *Via . Tourism Review*, 10, Article 10. <https://doi.org/10.4000/viatourism.1336>
- Bargain, S., & Camus, S. (2017). L'expérience : Une approche conceptuelle au service du tourisme. *Mondes du Tourisme*, 13, Article 13. <https://doi.org/10.4000/tourisme.1387>
- Bauer, I. (2022, juillet 7). Wisdom of the Earth Immersion. *Wisdom of The Earth*. <https://www.wisdomoftheearth.ca/immersion/>
- Beauté, J. (2024). « La crise écologique de la raison » de Val Plumwood. *Revue Topophile*, édition numérique. <https://topophile.net/a/19546>
- Bender, F. (2007). On the Importance of Paul Shepard's Call for Post-Historic Primitivism and Paleolithic Counter-Revolution against Modernity. 23(3).
- Bhalla, R., Chowdhary, N., & Agarwal, S. (2023). Transformational travel for well-being and meaning-making. *International Journal of Tourism Policy*, 13(2), 154-161. <https://doi.org/10.1504/IJTP.2023.129836>

Black Elk, L. (2016). Native Science : Understanding and Respecting Other Ways of Thinking. *Rangelands*, 38(1), 3-4. <https://doi.org/10.1016/j.rala.2015.11.003>

Bonnefoy, B. (2022). Bien-être. In *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 35-39). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.march.2022.01.0035>

Bourg, D., & Whiteside, K. (2017). Écologies politiques : Essai de typologie. *La Pensée écologique*, 1(1), a. <https://doi.org/10.3917/lpe.001.0001>

Chakroun, L., & Linder, D. (2018). Le milieu permaculturel comme foyer d'émergence d'un soi mésologique (Permaculture's relation to « milieu » can foster the emergence of a « mesological self »). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20047.74408>

Chauvin, H. (2020). L'amnésie environnementale, clé ignorée de la destruction du monde. *Reporterre*, le média de l'écologie. <https://reporterre.net/L-amnesie-environnementale-cle-ignoree-de-la-destruction-du-monde>

Cohen, E. (1979). A Phenomenology of Tourist Experiences. *Sociology*. <https://doi.org/10.1177/003803857901300203>

Cohen, E. H. (2006). Religious tourism as an educational experience. In *Tourism, Religion and Spiritual Journeys*. Routledge.

Corneloup, J. (2011). La forme transmoderne des pratiques récréatives de nature. *Développement durable et territoires. Économie, géographie, politique, droit, sociologie*, Vol. 2, n° 3, Article Vol. 2, n° 3. <https://doi.org/10.4000/developpementdurable.9107>

Cottet, P., & Muraro, M. (2020, mai 5). La quête de nature comme expérience spirituelle. Congrès de l'Association Française du Marketing. <https://hal.univ-reims.fr/hal-02586618>

Cousin, S., & Réau, B. (2009). III. La différenciation des pratiques (p. 31-54). *La Découverte*. <https://www.cairn.info/sociologie-du-tourisme--9782707152558-p-31.htm>

Cronon, W. (1996). The Trouble with Wilderness : Or, Getting Back to the Wrong Nature. *Environmental History*, 1(1), 7-28. <https://doi.org/10.2307/3985059>

Darcia Narvaez (Réalisateur). (2016, octobre 3). Jon Young : « Effective Connection Modeling and Regenerating Human Beings ». <https://www.youtube.com/watch?v=MFWK5NKpeWk>

Dechêne, M., Faini, P., Pasche, K., & Fischer, N. (s. d.). *Vie Sauvage—Les passeurs-ses de sauvage*. Consulté 7 juillet 2024, à l'adresse <https://www.vie-sauvage.ch/qui.html>

Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété*. Fayard. <https://www.fayard.fr/livre/leco-anxiete-9782213717203/>

Devereux, C., & Carnegie, E. (2006). Pilgrimage : Journeying Beyond Self. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 47-56.

Dickinson, E. (2013). The Misdiagnosis : Rethinking "Nature-deficit Disorder". *Environmental Communication*, 7(3), 315-335. <https://doi.org/10.1080/17524032.2013.802704>

Drique, M. (2018). Cynthia Fleury, Anne-Caroline Prévot (dir.), 2017, *Le souci de la nature. Apprendre, inventer, gouverner*, Paris, CNRS éditions, 378 pages. *Développement durable et territoires*.

Économie, géographie, politique, droit, sociologie, 9(Vol. 9, n°1).
<https://journals.openedition.org/developpementdurable/12096>

Esbjörn-Hargens, S., & Zimmerman, M. E. (2017). An Overview of Integral Ecology : A Comprehensive Approach to Today's Complex Planetary Issues. In S. Mickey, S. Kelly, & A. Robbert (Éds.), *The Variety of Integral Ecologies* (p. 55-80). SUNY Press. <https://doi.org/10.1515/9781438465296-006>

Feltz, B., & Luyckx, C. (2015). Nature (histoire et philosophie). In D. Bourg & A. Papaux, *Dictionnaire de la pensée écologique*. PUF - Presses universitaires de France.

Fenton, L. (2016). « Bushcraft » and 'Indigenous Knowledge' : Transformations of a concept in the modern world [Phd, University of Kent,]. <https://kar.kent.ac.uk/57815/>

Fiorelli, C., Chaxel, S., & Moity Maizi, P. (2014). Les récits de vie : Outils pour la compréhension et catalyseurs pour l'action. ¿ Interrogations ? *Revue pluridisciplinaire de sciences humaines et sociales*, 17, 1-14.

Fletcher, R. (2017). Connection with nature is an oxymoron : A political ecology of "nature-deficit disorder". *The Journal of Environmental Education*, 48(4), 226-233. <https://doi.org/10.1080/00958964.2016.1139534>

Girard, R. (Réalisateur). (2023). *Expérience Yukon* [Série documentaire]. RTS Radio Télévision Suisse; IDIP Film. <https://www.rts.ch/play/tv/emission/experience-yukon?id=13828949>

Goolaup, S. (2023). Transformative experience as triggering behavioural change. In *Handbook on Tourism and Behaviour Change* (p. 36-49). Edward Elgar Publishing. <https://www.elgaronline.com/edcollchap/book/9781800372498/book-part-9781800372498-9.xml>

Gouvernement du Canada, S. C. (2016, septembre 21). Temps passé dehors, activité physique, sédentarité et indicateurs de la santé chez les enfants de 7 à 14 ans : Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2012-2013. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2016009/article/14652-fra.htm>

Graburn, N. (1977). *Tourism : The Sacred Journey*. Hosts and guests: The anthropology of tourism, 17-32.

Gravelle, M. (Réalisateur). (2020, novembre 7). *Surviving the Stone Age : Adventure to the Wild* [Documentaire, Télé-réalité]. ARTE, Channel 4 Television.

Great Law of Peace. (2024). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Great_Law_of_Peace&oldid=1224142659

Grenier, A. (2009). Conceptualisation du tourisme polaire : Cartographier une expérience aux confins de l'imaginaire. *Téoros : revue de recherche en tourisme*, 28(1), 7-19. <https://doi.org/10.7202/1024832ar>

§Gwiazdzinski, L., & Cholat, F. (2019). Tourisme(s) en mouvement(s) entre adaptation, résilience et changement de paradigme. *Tourismes et Adaptations*. https://www.academia.edu/38532547/Cholat_F_Gwiazdzinski_L_Tritz_C_Tuppen_J_2019_Tourisme_s_e_n_mouvement_s_entre_adaptation_r%C3%A9silience_et_changement_de_paradigme

Harris, F. (2021). Developing a relationship with nature and place : The potential role of forest school. *Environmental Education Research*, 27(8), 1214-1228. <https://doi.org/10.1080/13504622.2021.1896679>

Harris, R. C., & Krupka, D. (2001). A la recherche de la Wilderness en Colombie Britannique (Canada). *Hommes et Terres du Nord*, 3(1), 159-165. <https://doi.org/10.3406/htn.2001.2775>

Holmgren, de D. (2014). *L'essence de la Permaculture*. <https://files.holmgren.com.au>

Holmgren, D. (2010). *Permaculture : Principles & pathways beyond sustainability*. East Meon : Permanent Publications. <http://archive.org/details/permacultureprin0000holm>

Ives, C. D., Giusti, M., Fischer, J., Abson, D. J., Klanięcki, K., Dorninger, C., Laudan, J., Barthel, S., Abernethy, P., Martín-López, B., Raymond, C. M., Kendal, D., & von Wehrden, H. (2017). Human–nature connection : A multidisciplinary review. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 26-27, 106-113. <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2017.05.005>

Japyassú, H. F., & Laland, K. N. (2017). Extended spider cognition. *Animal Cognition*, 20(3), 375-395. <https://doi.org/10.1007/s10071-017-1069-7>

Jarkko, S., Hall, C. M., & Williams, A. M. (Éds.). (2004). *Tourism and Touristic Representations of Nature*. 438-449.

Kahn, P. H. (2022). In moral relationship with nature : Development and interaction. *Journal of Moral Education*, 51(1), 73-91. <https://doi.org/10.1080/03057240.2021.2016384>

Ketter, E. (2020). Millennial travel : Tourism micro-trends of European Generation Y. *Journal of Tourism Futures*, 7(2), 192-196. <https://doi.org/10.1108/JTF-10-2019-0106>

Kirillova, K., Lehto, X., & Cai, L. (2017). What triggers transformative tourism experiences? *Tourism Recreation Research*, 42(4), 498-511. <https://doi.org/10.1080/02508281.2017.1342349>

Lewis, M., & Townsend, M. (2015). 'Ecological embeddedness' and Its Public Health Implications : Findings From an Exploratory Study. *EcoHealth*, 12(2), 244-252. <https://doi.org/10.1007/s10393-014-0987-y>

Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature : Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLOS ONE*, 12(5), e0177186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>

Luyckx, C. (2020). *L'écologie intégrale : Relier les approches, intégrer les enjeux, tisser une vision*. *La Pensée écologique*, 6(2), 77-95. <https://doi.org/10.3917/lpe.006.0077>

MacCannell, D. (1989). *The tourist : A new theory of the leisure class*. New York : Schocken Books. <http://archive.org/details/touristnewtheory00macc>

Marchand, D., & Pol, E. (2022). Perception. In *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 181-183). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.march.2022.01.0181>

Mourtazina, E. (2021). *Tourism and Self-Transformation : From a metanarrative to an embodied experience* [Thèse de doctorat en études du tourisme de l'Université de Lausanne]. https://www.academia.edu/36161954/Tourism_and_Self_Transformation_From_a_metanarrative_to_a_n_embodied_experience

Nandasena, R., Morrison, A. M., & Coca-Stefaniak, J. A. (2022). Transformational tourism – a systematic literature review and research agenda. *Journal of Tourism Futures*, 8(3), 282-297. <https://doi.org/10.1108/JTF-02-2022-0038>

Naor, L., & Mayseless, O. (2020). How Personal Transformation Occurs Following a Single Peak Experience in Nature : A Phenomenological Account. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(6), 865-888. <https://doi.org/10.1177/0022167817714692>

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale : Linking Individuals' Connection With Nature to Environmental Concern and Behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>

Office fédéral de la statistique. (2021, avril 20). Statistiques des villes suisses 2021 : Habiter en ville - Statistiques des villes suisses 2021 | Communiqué de presse. Office fédéral de la statistique. <https://www.bfs.admin.ch/asset/fr/16504129>

Office fédéral de la statistique. (2024, février 1). Séjours de la population dans la nature durant les loisirs—Part de la population, en pourcent—2011, 2015, 2019, 2023 | Diagramme. Office fédéral de la statistique. <https://www.bfs.admin.ch/asset/fr/30205711>

Olivier de Sardan, J.-P. (1995). La politique du terrain. *Enquête*. *Archives de la revue Enquête*, 1, Article 1. <https://doi.org/10.4000/enquete.263>

Organisation Mondiale de la Santé. (2018). Activité physique. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012a). Chapitre 4—L'analyse qualitative dans l'enquête anthroposociologique. In *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (p. 85-102). Armand Colin. <https://doi.org/10.3917/arco.paill.2012.01.0085>

Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012b). Chapitre 7—L'examen et l'analyse phénoménologiques des données d'entretien. In *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (p. 139-156). Armand Colin. <https://doi.org/10.3917/arco.paill.2012.01.0139>

Pattieu, S. (2019). Histoire sociale du tourisme Cours de Sylvain Pattieu.

Payeur, J. (2018, avril 9). Le tourisme transformationnel : Plus qu'une expérience ? - Réseau de veille en tourisme. <https://veilletourisme.ca/2018/04/09/le-tourisme-transformationnel-plus-quune-experience/>

Pope, E. (2018). Tourism and wellbeing : Transforming people and places. *International Journal of Spa and Wellness*, 1(1), 69-81. <https://doi.org/10.1080/24721735.2018.1438559>

Pope, E. (2021). Exploring the Transformational Potential of Adventure Tourism Experiences : Encounters and Connections with Nature [Ph.D.]. <https://www.proquest.com/docview/2699068195/abstract/1F73ECE10EC24636PQ/1>

Primitivisme (sociologie). (2023). In Wikipédia. [https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Primitivisme_\(sociologie\)&oldid=206046785](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Primitivisme_(sociologie)&oldid=206046785)

Rateau, P. (2022). Représentations sociales de l'environnement. In *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 210-212). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.march.2022.01.0210>

Retour à l'âge de pierre (s. d.). ARTE. Consulté 12 décembre 2021, à l'adresse <https://www.arte.tv/fr/videos/083276-003-A/retour-a-l-age-de-pierre-3-3/>

Riechers, M., Loos, J., Balázs, Á., García-Llorente, M., Bieling, C., Burgos-Ayala, A., Chakroun, L., Mattijssen, T. J. M., Muhr, M. M., Pérez-Ramírez, I., Raatikainen, K. J., Rana, S., Richardson, M., Rosengren, L., & West, S. (2021). Key advantages of the leverage points perspective to shape human-nature relations. *Ecosystems and People*, 17(1), 205-214. <https://doi.org/10.1080/26395916.2021.1912829>

Robledo, M. A., & Batle, J. (2017). Transformational tourism as a hero's journey. *Current Issues in Tourism*, 20(16), 1736-1748. <https://doi.org/10.1080/13683500.2015.1054270>

Roszak, T., Gomes, M. E., Kanner, A. D., Iserle, M. 19-, & Hillman, J. (2023). *Écopsychologie : Le soin de l'âme et de la Terre*. Wildproject.

Rousset, M. (2020, septembre 29). Le « primitivisme », sensibilité écologique décroissante qui prône un mode de vie préindustriel. <https://www.marianne.net/societe/ecologie/a-la-decouverte-du-primitivisme-sensibilite-ecologique-decroissante-qui-prone-un-mode-de-vie-preindustriel>

Rowland, K. (2020, avril 2). The Woman Who Lives 200,000 Years in the Past. Outside Online. <https://www.outsideonline.com/outdoor-adventure/exploration-survival/lynx-vilden-stone-age-life/>

Sabourin, É. (2012). Chapitre 1. Contributions au principe de réciprocité. In *Organisations et sociétés paysannes* (p. 11-25). Éditions Quæ. <https://www.cairn.info/organisations-et-societes-paysannes--9782759218486-p-11.htm>

Semaine de Connexion à la nature et mentorat. (s. d.). Troisième Option. Consulté 21 avril 2024, à l'adresse <https://troisiemeoption.org/semaine-de-connexion-a-nature-mentorat/>

Sheldon, P. J. (2020). Designing tourism experiences for inner transformation. *Annals of Tourism Research*, 83, 102935. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102935>

Soulard, J., McGehee, N., & Knollenberg, W. (2021). Developing and Testing the Transformative Travel Experience Scale (TTES). *Journal of Travel Research*, 60(5), 923-946. <https://doi.org/10.1177/0047287520919511>

Staats, H. (2022). Nature (perspective psychologique). In *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 160-164). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.march.2022.01.0160>

Stock, M., Coëffé, V., & Violier, P. (2020). *Les enjeux contemporains du tourisme : Une approche géographique (Nouvelle édition revue)*. Presses universitaires de Rennes.

Sullivan, W. C., & Kaplan, R. (2022). Théorie de la restauration attentionnelle. In *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 249-252). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.march.2022.01.0249>

Tasci, A. D. A., & Godovykh, M. (2021). An empirical modeling of transformation process through trip experiences. *Tourism Management*, 86, 104332. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2021.104332>

Taylor, B. (2001a). Earth and Nature-Based Spirituality (Part I) : From Deep Ecology to Radical Environmentalism. *Religion*, 31(2), 175-193. <https://doi.org/10.1006/reli.2000.0256>

Taylor, B. (2001b). Earth and Nature-Based Spirituality (Part II) : From Earth First! and Bioregionalism to Scientific Paganism and the New Age. *Religion*, 31(3), 225-245. <https://doi.org/10.1006/reli.2000.0257>

TEDx Talks (Réalisateur). (2020, avril 23). Repairing emotional isolation by reawakening deep nature connection | Jon Young | TEDxGrandPark. <https://www.youtube.com/watch?v=QMWSvUp0CYk>

Teoh, M. W., Wang, Y., & Kwek, A. (2021). Conceptualising co-created transformative tourism experiences : A systematic narrative review. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 47, 176-189. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2021.03.013>

United Nations. (2018). L'évolution démographique. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/fr/un75/shifting-demographics>

Valli, E. (Réalisateur). (2023, octobre 12). Living Wild [Survival Documentary]. <https://www.youtube.com/watch?v=J7nSeRD05Jo>

Vervaeke, J., & Koch, K. (2020, mars 30). The Transformative Power Of Nature Connection With Kyle Koch and John Vervaeke [Substack newsletter]. The Evolve Move Play Substack. <https://evolvemoveplay.substack.com/p/the-transformative-power-of-nature-027>

Vervaeke, J., Mastropietro, C., & Miscovic, F. (2017). *Zombies in Western Culture : A Twenty-First Century Crisis*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0113>

Vidon, E. S., Rickly, J. M., & Knudsen, D. C. (2018). Wilderness state of mind : Expanding authenticity. *Annals of Tourism Research*, 73, 62-70. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2018.09.006>

Warren Brush. (s. d.). Resilience Design Consultants. Consulté 30 avril 2024, à l'adresse <http://permaculturedesign.us/company>

Weiss, K. (2022). Éco-anxiété. In *Psychologie environnementale : 100 notions clés* (p. 85-86). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.march.2022.01.0085>

What is 'Zone Zero'? (2008, novembre 8). The Permaculture Research Institute. <https://www.permaculturenews.org/2008/11/08/what-is-%e2%80%98zone-zero%e2%80%99/>

Wilderness Act. (2023). In Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Wilderness_Act&oldid=203299492

Young, J. (2010). *Coyote's guide to connecting with nature*. Shelton, Wash. : OWLLink Media. <http://archive.org/details/coyotesguidetoco0000youn>

Young, J., & Fontaine, S. (2023). Nature as Mentor. <https://www.livingconnection1st.net/courses/take/nature-as-mentor/lessons/48909281-recording-of-the-nature-as-mentor-live-event>

Zalec, B. (2021). Resonance as an integral part of human resilience. *XLinguae*, 14(3), 139-150. <https://doi.org/10.18355/XL.2021.14.03.13>

Annexe 1 - Approches et pratiques du Model 8 Shields et de la Wilderness School

Approches

La visualisation et la cartographie.

La visualisation est une technique qui consiste à utiliser et renforcer l'imagination et la mémoire sensorielles en « imprimant » des images dans notre mémoire pour tirer parti de l'expérience des cinq sens. L'idée est d'aller au-delà de la vue lorsque l'on observe la nature et de s'entraîner à se rappeler des images en lien avec les autres sens, comme les odeurs, les saveurs, les textures, les sons ou encore les émotions. Cette routine permet de développer notre imagination et notre capacité à revivre des événements les yeux fermés. Lorsque cette technique est bien établie, elle donne la possibilité de « naviguer » dans une scène en faisant appel à notre mémoire sensorielle, ce qui est très utile en nature pour s'orienter, pister, trouver de la nourriture ou de l'eau. Cela permet d'aller plus loin que la simple lecture du paysage et permet d'imprimer de manière extrêmement détaillée dans les schémas cérébraux. Cette aptitude, lorsqu'elle est entraînée, nous procure la mémoire dynamique nécessaire à la connaissance en profondeur du terrain. Nous l'entraînions par exemple pour rapporter nos observations des oiseaux, se rappeler et raconter un moment précis de la journée ou le déroulé d'une journée complète ou d'une longue histoire. Nous l'avons aussi travaillée avec des exercices de mémorisation de plusieurs plantes dont une image nous était présentée un court moment, après quoi nous devions aller rechercher ces mêmes plantes aux alentours afin de recomposer l'arrangement que nous venions de voir sur l'image.

La pratique du cercle de discussion, la narration, l'art du questionnement

Systématiquement, les échanges se faisaient en cercle. Cette configuration a l'avantage que chacun peut voir chacun. Quelques règles viennent de la pratique du cercle. Ainsi, lorsqu'une

personne parle, aucune autre ne parle ni l'interrompt. Cela demande une attention soutenue et permet une écoute profonde.

Après le moment de parole, des questions pouvaient être soulevées. Après une histoire, il était systématiquement encouragé de « nourrir l'histoire » avec des images, des éléments, des mots ou des phrases qui nous avaient particulièrement marqués ou interpellés. Il ne s'agissait pas de réagir, mais bien de « refléter ». J'ai trouvé cette pratique particulièrement enrichissante, à la fois pour la personne qui raconte l'histoire, qui reçoit des bribes de ce qui a marqué l'auditoire, que pour celles et ceux qui écoutent, afin de se rappeler des éléments de l'histoire. Cela permet de mieux l'intégrer.

Une règle lors de ces cercles de parole était de ne pas préparer ce que l'on allait dire pendant que d'autres parlaient, il fallait être attentif aux images et autres sensations qui arrivaient lorsque l'on prenait la parole pour suivre ce « flow ». Les temps de paroles sont en général minutés équitablement avec une certaine souplesse pour permettre à la personne de clôturer son discours. Comme avec l'art de la narration, l'idée et les exemples qui nous étaient donnés consistaient à vivre l'histoire avec son corps et tous ses sens et ainsi de décrire et d'utiliser l'expressivité de notre visage, de notre corps et les sensations que nous rappelait l'histoire.

L'art du questionnement incite à chercher des réponses en passant par d'autres questionnements et ainsi il permet d'aller en approfondissant sans pour autant « donner » de réponses. Cela à l'avantage d'ouvrir le champ de vision, les points de vue, de découvrir la complexité et les jeux de relations entre toutes choses. Se poser des questions et en poser aux autres, permet de mieux intérioriser un sujet.

La ritualisation

C'est probablement l'une des composantes les plus essentielles du travail des organisateurs, une partie subtile et délicate à mener qui fait que "la magie opère". La manière de mettre en scène, de structurer une activité, mais aussi l'attitude des organisateurs et leur préparation participent à créer ce que certains auteurs appellent : l'espace et le temps sacré (Vervaeke & Koch, 2020).

Cet aspect de l'expérience est également cocréé par les autres acteurs (les participants et la nature), mais l'essentiel vient des guides qui posent un cadre à l'aide de protocoles, de la répétition de pratiques (par exemple la manière de débiter et conclure une activité, de débiter et de conclure une journée, un rite de passage, une conversation, un cercle de parole). Le même type de structure revient en permanence. Il peut paraître étrange au début, mais avec la pratique, il est intégré et fait partie de la normalité. Le protocole devient ainsi commun et il est alors plus aisé de se mettre en condition de réceptivité, d'être présent et à l'écoute.

L'arrivée dans le cadre est particulièrement soignée, car il est question de passer un seuil comme un espace-temps particulier dans lequel on se réunit et où l'on va partager une manière de faire, des protocoles communs (éléments culturels) qui peuvent être des chants, le partage de gratitude ou autre. Le feu - comme d'autres éléments naturels - peut également être utilisé pour leur aspect symbolique et pour le stimulus hypnotique qu'ils peuvent apporter. Cela permet de garder, de ramener l'attention et de participer à cet état de réceptivité, d'ouvrir les sens et d'être ainsi plus présents à nos émotions. Le feu, pour prendre cet exemple, aide à atteindre l'état de pleine conscience (mindfulness). Cet état augmente notre habileté métacognitive, c'est-à-dire notre réflexivité sur nos propres pensées, il facilite l'acquisition des savoirs (cognition).

En groupe, il a pour effet de permettre une attention partagée accrue et mettre dans un état plus détendu et réflexif. Il produit ainsi l'effet d'une intelligence collective exponentielle. Le cadre d'un environnement naturel ajoute un élément qui renforce l'état de réceptivité, car il est relié à ce avec quoi/à travers quoi/en réaction à quoi nous évoluons et nous adaptons (et inversement). Il permettrait l'état de connectivité à différents niveaux.

Le séjour est ainsi rythmé par des rites de passage ou des expériences initiatiques. Ce sont des expériences collectives ou individuelles, mais soutenues par le collectif. Elles sont en lien avec la saison et progressives dans le défi qu'elles peuvent représenter ainsi que leur intensité.

Toutes les pratiques étaient ainsi ritualisées : le sit spot, le partage de gratitude, l'organisation des journées, etc. Il y a beaucoup d'importance mise sur conditionnement mental et sensorielle. Toutes les activités ont une ouverture (pour inspirer et motiver), un milieu (l'activité en soi), et

une fermeture (questions et partage sur l'expérience, de moments ou d'apprentissages). Ce processus s'intitule "The moods of the Flow Learning Cycle" par Young J.(2010) .

"Ludification" et jeux sérieux

Les éléments présentés précédemment (la ritualisation, la narration) sont mis en œuvre de manière ludique. Cela participe à mieux se plonger dans l'expérience, à passer outre certaines conventions sociales. Cette pratique permet d'être pleinement soi-même lorsque l'on se « prend au jeu ».

La ritualisation aide aussi à parvenir à cet état d'esprit. Le jeu peut s'apparenter à une forme de rituel dans le sens où il offre un cadre (des règles, une histoire, un contexte) sécurisant dans lequel on peut pleinement développer d'autres types de relations. C'est une autre manière de percevoir les interrelations, de participer et observer les jeux d'alliances, les stratégies, les besoins communs. Il permet aussi de créer et de ressentir un sentiment d'appartenance fort au groupe, à un groupe temporaire qui peut se faire et se défaire.

Le jeu, lorsque l'on s'y investit vraiment, peut être associé à la notion de jeux sérieux ou de loisir sérieux, dans le sens où on le vit véritablement dans tout notre être. Ce terme est d'ailleurs employé dans la littérature pour catégoriser des pratiques comme le « bushcraft » (Fenton, 2016), les retraites spirituelles ou autres pratiques de développement personnel et de recherche de soi (Dillette et al., 2019).

Le jeu sort du quotidien et de l'ordinaire pour joindre une dimension spécifique qui permet une plus grande réceptivité, un sens de l'interrelation et ainsi un état de connexion et d'apprentissage particuliers.

La « Culture de la paix »

Dans cette approche, la paix n'est pas simplement l'absence de conflit ni un état statique de tranquillité permanente. La paix est décrite comme un état de connexion avec soi-même, le

monde naturel et les autres. Cet état de paix repose sur une base de tranquillité intérieure, de gratitude et d'autres attributs de la connexion. Dans ce contexte, la paix est la capacité d'un individu, d'une relation ou d'un système à faire face à un conflit, une difficulté ou un défi et de s'en sortir, idéalement plus fort et plus connecté une fois traversé. La paix est une capacité à tolérer les perturbations sans s'effondrer, et elle est liée à la résilience.

Dans l'expérience du programme, il est fréquemment fait référence à la « communication non violente » du psychologue Marshall Rosenberg et ses outils sont mis en pratiques de manière principalement informelle lorsqu'une situation se présente, mais également de manière plus formelle, sous forme de workshop ou de jeux de rôles pour s'y entraîner consciemment en suivant des étapes.

Une autre approche, issue des savoirs indigènes, est également utilisée comme référence et comme outil complémentaire ou alternatif à la communication non violente : il s'agit du mythe du « Great Peacemaker » dont découle des « principes de paix » (The Great Law of Peace). Il s'agit de l'histoire d'un personnage mythique qui serait parvenu à réunifier les six Nations constituant le peuple Haudenosaunee sur la côte Est d'Amérique du Nord (« Great Law of Peace », 2024). Elle illustre les « accords de paix » sur lesquels ces nations reposent pour communiquer, prendre des décisions et régler des conflits. La manière dont ce mythe est utilisé tout au long du programme me semble bien illustrer l'approche pédagogique du programme. Il s'agit en effet d'une longue histoire qui est racontée oralement un soir de bivouac, sur laquelle les organisateurs reviennent régulièrement et dont nous discutons souvent. Les participants sont invités à partager les images (visualisation) qu'ils retiennent de l'histoire, ce que cela fait résonner en eux avec leur propre histoire (narration). Les conflits ou autres blocages peuvent être rejoués en les incarnant (« embodiment »), partagés dans le cercle et questionnés, sans forcément que l'on cherche à trouver absolument une réponse, mais plutôt à aller plus en profondeur (art du questionnement).

L'apprentissage par l'expérience et la valorisation des erreurs

Cet élément est lié à la manière d'apprendre et de transmettre. Il comprend l'idée que chacun et chaque élément de la nature est une source d'apprentissage (« nature as teacher »), un enfant

tout autant qu'un adulte, un animal comme une plante ou un humain. Il n'y a pas de hiérarchie. C'est également une posture. Il est d'ailleurs fait mention de culture et non pas d'éducation. Il n'y a ainsi pas de maître qui donne une leçon et des élèves qui écoutent, mais des échanges d'expériences qui permettent une co-construction de savoirs.

Cette approche inclut également une vision des apprentissages par cercles concentriques plutôt que par linéarité, par itérations et au travers d'une approche systémique ; la valorisation des « erreurs » comme des échecs comme étant le meilleur outil pour apprendre et découvrir « you cannot make a bow without breaking bows » (Matt, guide).

Activités de connexion à la nature

Le Sit spot et l'attention sensorielle (Sensory awareness)

C'est la pratique présentée comme la plus fondamentale, avec l'expression de la gratitude pour le vivant.

L'idée du « sit spot » est de trouver un lieu en nature ou dans son environnement proche (dans un jardin, sur un balcon, sur le pas de la porte selon ce qui est disponible et pratique) dans lequel on se sent confortable et d'où l'on peut observer. Il s'agit de s'y poser régulièrement et d'observer ce qui s'y passe. Sur le chemin ou en y arrivant, une technique proposée est de porter son intention sur ses sens, l'un après l'autre et d'observer ce qui se passe. Puis avec un peu plus de pratique, de combiner les sens. Cela permet de se mettre dans un mode d'attention particulière, de poser son mental et de simplement ressentir et observer. Cela rejoint le concept de « mindfulness », qu'il serait plus juste ici d'appeler « mindful awareness ». Je reprends l'intitulé de J. Young qui me semble plus approprié, car la différence que je vois et que ce n'est pas un exercice purement introspectif, mais plutôt expansif. C'est-à-dire qu'il s'agit de s'ouvrir à l'extérieur tout en étant conscient de ses ressentis, ses émotions.

Une autre « technique » qui m'a également semblé très aidante pour entrer dans cet état de réceptivité, de pleine conscience, est l'expression de gratitude envers différents aspects du vivant

que l'on peut observer en soi et autour de soi. C'est une pratique qui m'a semblé à la fois difficile, car elle demande de la régularité et de se poser, mais elle est aussi très gratifiante. L'attention sensorielle est certainement l'idée fondamentale du programme, celle qui consiste à développer notre sensibilité et nos sens et ainsi à améliorer notre attention et potentiellement à modifier notre perception du monde naturel. Il est ainsi question d'expansion des sens, de développer ses capacités en les entraînant, en y étant attentif. Cela s'accompagne de l'idée que tout est important et mérite l'attention. Une manière de le faire est par exemple de passer chaque sens en revue et d'observer ce qu'il nous fait éprouver : sentir quelle(s) odeur(s) il y a dans l'air ou quel effet l'air produit-il sur la peau : chaleur, humidité, fraîcheur ? Écouter tout autour de soi, des sons les plus proches jusqu'aux plus éloignés. Le désengagement des schémas de pensée, de comportement et de perception bloqués et le renouvellement de la capacité à s'engager, à intégrer et à interagir avec le monde requièrent la pratique de la perception sensorielle du paysage et de leurs relations avec celui-ci. Les sens d'une personne constitueraient ainsi le fondement même de la façon dont elle se définit dans le monde.

L'Errance

Cette pratique me paraît proche de celle du « sit spot » et la complète. Il s'agit également d'observer, mais en étant mobile et en suivant son intuition. L'idée est de se promener dans le paysage sans minutage, ni destination, ni programme, ni objectif autres que celui d'être présent dans l'instant et de se faire guider par sa curiosité. Pendant ce jeu intemporel et non structuré, tout est possible et cette expérience autoguidée peut conduire à l'émerveillement, à la curiosité et ainsi à l'apprentissage.

Le partage de gratitude pour le vivant

La pratique consiste à exprimer notre reconnaissance et notre gratitude pour un aspect de la nature et de la vie qui vient spontanément sur le moment. Le terme gratitude vient de grâce. Au-delà de la reconnaissance et de l'appréciation, il me semble comprendre un aspect spirituel, de

reconnaissance pour quelque chose de plus grandes que soi qui ramène à une certaine humilité. En effet, cette pratique permet de se rendre compte à quel point nous sommes dépendants de ce que la nature offre, de l'infinité des interdépendances entre chaque élément du vivant, du fait que nos vies sont en réalité soutenues et rendues possibles par ces interdépendances. Aussi, le fait de partager cela en cercle avec le groupe permet de se rendre compte que l'on se rejoint dans l'expression de ces gratitudes, que l'une en inspire une autre et qu'il y a une multitude de manière d'exprimer la gratitude selon l'expérience à laquelle on se réfère :

“Taking a moment to see the grace in elements of the natural world frogs, rain, berries, or the sun—deepens our relationships with each one. Thanksgiving reinforces the interdependence of all living things and their ground of being and reminds us of our kinship with nature.” (Young, 2010)

Au début, j'avais de la difficulté à trouver des idées ou des mots pour les exprimer et me sentais parfois forcée. En même temps, je constate que le partage en groupe m'a aidée et inspirée. Je me suis rendu compte que je rejoignais en général pleinement les gratitudes qu'exprimaient les autres personnes et qu'il y en avait tellement à partager. C'est devenu une pratique régulière pour moi personnellement, mais aussi au sein de ma famille. Cela me centre et me calme et permet de mettre l'attention, d'explorer et de réaliser tout ce dont nous dépendons et de s'efforcer de voir les aspects positifs de toute chose ou événement, d'apprécier tout ce que le monde naturel fait pour le bien-être humain et la manière avec laquelle il soutient nos vies. (carnet de terrain réflexif)

Le langage des oiseaux (bird language)

Il ne s'agit pas d'un langage occulte ou d'alchimiste. Cette pratique est aussi une forme de connaissance particulièrement centrale dans le modèle. Il s'agit d'observer les différents chants, sons et mouvements des oiseaux pour tenter de comprendre leurs comportements et leurs

interactions avec les autres oiseaux et animaux, plus largement avec l'ensemble de leur environnement. Les oiseaux sont présentés comme une extension de nous-mêmes, comme étant notre vision au-delà de notre vision. En les observant, l'on peut percevoir bien plus que ce que nous avons la capacité de percevoir uniquement par nous-mêmes. En effet, lorsque l'on parvient à «lire» leur langage, on obtient de précieux renseignements sur ce qui se passe autour de nous, ce qui est en train de se passer et ce qui va probablement arriver. Cette observation permet par exemple de prévoir un danger météorologique ou l'approche d'un prédateur. Les oiseaux peuvent ainsi être d'une grande aide pour chasser ou pêcher, par exemple.

Il est très intéressant de constater, en s'initiant à cette pratique, à quel point les oiseaux utilisent aussi notre présence et à quel point elle peut avoir un impact sur eux. Cela permet aussi de constater que les oiseaux réagissent à notre manière d'être, à notre état d'esprit du moment. Selon que notre esprit est agité ou calme, selon notre attitude et nos intentions, on peut observer que les oiseaux réagissent différemment.

Cette pratique peut être réalisée seule ou en groupe.

Un exercice que nous avons fréquemment effectué est l'observation collective sur un même lieu où nous revenions et cela sur plusieurs semaines et à différentes saisons. Il s'agit de se répartir sur un espace donné, d'observer les oiseaux (et les autres mouvements) et de se retrouver pour échanger nos observations afin d'en tirer une image plus large en faisant une carte collaborative de ce qui s'est passé. Sur la carte sont reportées les positions de chaque personne du groupe, les éléments du paysage, les oiseaux observés, leurs mouvements, les autres événements (une voiture qui passe, un enfant qui joue...) ainsi que les animaux observés, leurs actions, le type de son, de chants, etc. Cela permet de se rendre compte des interactions et de leur complexité. Cela attise la curiosité et les échanges d'observation entre les participants rendant la scène particulièrement riche et complexe. C'est comme mener une enquête et à un certain moment, on comprend que l'observation des oiseaux permet en effet

d'anticiper un événement. Par exemple, si tel oiseau fait tel mouvement, cela veut dire qu'un chat est en train d'arriver de tel côté ou qu'un oiseau de proie va bientôt faire son apparition ou qu'il est caché dans tel arbre, qu'un orage va bientôt arriver, que le temps va se réchauffer, etc. C'est extrêmement riche et cela permet de mieux s'ancrer sur le lieu où l'on se trouve, d'en découvrir ses spécificités.

Au début, cette pratique me paraissait un exercice particulièrement difficile et très exigeant, mais petit à petit j'ai commencé à y prendre du plaisir, à reconnaître des oiseaux, à jubiler en observant certains comportements et à me poser des questions sur leur raison, à porter mon attention sur des éléments qu'apportaient d'autres participants, à essayer d'imiter des chants, etc. Petit à petit cette pratique est devenue un véritable et passionnant terrain de jeux et d'exploration, alors que je n'y trouvais que peu d'intérêt au début de l'Immersion. (carnet de terrain réflexif, date)

Pistage holistique (holistic tracking)

Cette pratique intègre celle du « langage des oiseaux ». En effet, le pistage est une manière de se relier, de découvrir d'autres animaux, d'attiser la curiosité, sans pour autant chercher à les trouver ou à les voir effectivement. Il s'agit avant tout de chercher, d'être attentif aux traces que laissent les autres animaux, de se questionner sur ce qui se passe ou s'est passé : où l'animal allait-il, que faisait-il, de quel animal s'agit-il ? : D'une femelle ou d'un mâle, d'un jeune ou d'un animal âgé ? Cette approche rend de plus en plus curieux et donne envie de se référer aux guides pour en apprendre toujours plus, jusqu'à s'imaginer l'animal à l'instant où il a laissé ces traces, ainsi que ce qui s'est passé avant et après. Il s'agit d'une approche holistique, car il est question d'utiliser tous ses sens afin d'entrer en empathie avec l'animal.

La pratique suivante, nommée « forme animale », est aussi bien utile au pistage, car elle permet également de développer empathie, connaissance du lieu sous d'autres perspectives ainsi que d'autres espèces, quelles qu'elles soient.

Forme animale (animal form)

L'idée de cette pratique est d'observer et d'imiter les autres animaux pour voir, comprendre et ressentir dans notre corps la manière qu'ils ont de marcher, courir, manger, danser, etc. Cette routine peut sembler un peu différente des autres, plus proche de la danse que de la gymnastique mentale. Cela peut se faire sous forme de jeu, de mystère à résoudre. Par exemple, un type de traces de pas sont représentées au sol avec des objets. Le jeu consiste à reproduire la manière dont ces traces ont été posées et ainsi à chercher à reproduire avec son corps la manière dont se déplace l'animal.

Nous avons pratiqué de nombreux jeux dans lesquels il s'agissait de se mettre dans la peau d'autres animaux pour mieux saisir les enjeux de telle ou telle situation, ce que cela peut nous faire ressentir d'être une proie, un prédateur, un animal diurne ou nocturne. Qu'est-ce que cela fait de voir les premières lueurs du jour lorsque l'on a passé une nuit dans une forêt à se faire pister et à pister d'autres personnes, en équipe ou en solo ?

Ce type de pratiques se retrouve dans toutes les cultures du monde (dans les cultures traditionnelles et les enfants, le font très spontanément). Il suffit de penser au yoga, aux arts martiaux asiatiques basés sur l'imitation d'animaux tels que la grue, le tigre ou la tortue, à la capoeira brésilienne... De nombreuses cultures organisent des danses et des représentations, elles sont souvent accompagnées de masques et de costumes qui imitent d'autres animaux.

Savoir-faire ancestraux (ancestral skills)

Sous cette appellation s'intègrent les savoir-faire qui permettent de vivre avec la terre (land base skills). Il s'agit principalement de la réalisation d'objets à partir d'éléments de la nature trouvés sur place, ainsi que d'autres savoir-faire utiles à la vie en pleine nature, comme allumer un feu,

pêcher, chasser, cueillir et préparer des plantes sauvages pour se nourrir, trouver de l'eau, se soigner, créer des objets d'art, monter un campement ou un abri avec ce que l'on trouve sur place. Ces pratiques et connaissances sont aussi appelées *bushcraft* ou *survival skills* selon le contexte.

Se mettre en situation de vulnérabilité et développer des techniques et notre créativité pour nous adapter à un environnement naturel permet d'établir des relations significatives et directes avec la nature. Cela crée le besoin ultime d'apprendre. La vie de « survie » nous apprend à interagir en direct avec le monde naturel comme si notre subsistance entière en dépendait, y compris tous les besoins humains fondamentaux : abri, eau, feu, nourriture, outils et vêtements, et surtout le besoin de relations avec le vivant. Cela met en exergue des besoins communs à tous les êtres vivants et permet de s'inclure dans la biodiversité et de la vivre de manière incarnée, dans son corps.

Les éléments qui suivent sont des approches (plus que des pratiques) qui me semblent transversales et se retrouver dans toutes les activités que nous avons pu effectuer durant l'immersion.