



Ilona Boniwell

Le bonheur serait-il dans la nature ?

Les beaux jours reviennent et avec eux notre plaisir de sortir et de nous reconnecter à la nature. Nous nous sentons plus heureux, moins moroses, c'est comme si la vie reprenait autour de nous. Il semblerait bien qu'il existe un lien entre nature et bien-être psychologique et physiologique. Quand on y réfléchit, cela n'a rien d'étonnant : durant de nombreuses générations, les humains ont vécu en chasseurs-cueilleurs, profondément connectés et intégrés à la nature. Un biologiste, E. O. Wilson, a développé en 1984 une hypothèse (*Biophilia hypothesis*) qui suppose que les êtres humains possèdent un besoin inné d'affiliation avec le monde naturel. La recherche dans ce domaine se développe et soutient cette hypothèse. Certains résultats montrent qu'une exposition directe à la nature est associée à un grand nombre d'effets positifs : augmentation des émotions positives, diminution de la fatigue, amélioration de l'attention, guérison plus rapide... Des études portant sur les environnements de travail ont quant à elles mis en évidence le fait que la simple vue d'éléments naturels permet de diminuer le stress des salariés et augmente leur bien-être, leur satisfaction vis-à-vis de leur travail et de leur vie en général.

On comprend alors aisément pourquoi la génération actuelle souffre plus facilement de dépression ou pourquoi nous assistons à une montée du pessimisme

dans plusieurs pays à travers le monde. Nous vivons aujourd'hui dans un environnement où le béton est partout, où la nature a progressivement disparu et où nous sommes déconnectés de notre nature profonde.

“ NOUS SOMMES DÉCONNECTÉS de notre nature profonde. ”

Je constate moi-même ce sentiment de plénitude lorsque je me retrouve au milieu de la verdure, où je profite simplement du fait d'être au calme, dans un environnement sain, loin de toute pollution visuelle, sonore ou environnementale. Je suis profondément convaincue que nous gagnerions à réintégrer plus de nature dans nos vies et nos environnements de travail.

Je vous invite donc à installer une petite plante verte sur votre bureau par exemple, à profiter de vos week-ends et vacances pour vous ressourcer en vous promenant en forêt ou même simplement dans un parc, ou à vous essayer à des séances de pleine conscience quand vous êtes dans la nature (comme admirer la beauté en mobilisant tous vos sens ou tester un exercice d'ancrage pieds nus dans l'herbe). Et pourquoi pas créer votre potager ou vous initier à la sylvothérapie ? //

Ilona Boniwell, docteur en Psychologie, dirige Positran, organisme de formation en psychologie positive au travail. Elle est professeure associée à l'École CentraleSupélec et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du Master International de Psychologie Positive Appliquée (MAPP). Elle est l'auteure des Cartes de Transformation Positive (Positran, 2018) et expert/coauteure du programme S'offrir du positif (Petit BamBou, 2018).