



prendre soin  
de la nature  
et de soi

7

## Présentation de l'activité

La présente activité sert à explorer ce dont on aimerait prendre soin dans la nature tout en se rappelant de l'importance de ne pas s'épuiser en agissant et donc prendre soin de soi aussi. L'activité comprend le dessin sur une roche. Vous pouvez aller trouver des roches dans votre environnement (parc, petite randonnée, etc.) avec la classe. Les élèves trouvent donc une roche par terre sur laquelle leur œuvre pourra être faite plus tard. Vous pouvez aussi choisir de trouver des roches vous-même et les amener en classe pour l'activité.

## Temps requis

L'activité dure au total une heure.

- 30 minutes pour présenter les consignes et faire la création
- 30 minutes pour partager son œuvre et pour la discussion sur le thème de prendre soin.

## Matériel



Roches



Crayons permanents style peinture

- Roches (soit vous les trouvez d'avance ou vous allez marcher avec la classe vers un endroit où vous savez avoir des roches assez plates pour pouvoir dessiner dessus, par exemple dans un parc)
- Crayons permanents style peinture ([https://www.sharpie.com/markers/new-creative-markers/sharpie-creative-markers-water-based-acrylic-markers-bullet-tip/SAP\\_21969O5.html](https://www.sharpie.com/markers/new-creative-markers/sharpie-creative-markers-water-based-acrylic-markers-bullet-tip/SAP_21969O5.html)) si les roches sont foncées
- OU des crayons permanents classiques si les roches sont plus pâles (<https://www.deserres.ca/fr/products/18-pack-double-ended-permanent-markers?variant=39426414968965>)
- OU de la peinture acrylique avec des pinceaux à fine pointe
- Si vous désirez ramener les roches dans la nature, vous pouvez vernir les roches pour préserver les dessins (<https://www.deserres.ca/fr/collections/art-graphic-mediums-varnishes-resins-varnish-fixative/products/anti-uv-clear-coat-matte-3l-g?variant=39426642378885#product-details;non-aérosol> : <https://www.deserres.ca/fr/collections/art-graphic-mediums-varnishes-resins-varnish-fixative/products/liquitex-matte-varnish?variant=39362134343813>)

## Organisation du groupe



L'activité de dessin/peinture est faite de manière individuelle, chaque élève à sa place.



La discussion de groupe est faite en grand cercle, chacun assis par terre de manière que tout le monde se voit et se sente inclus.

## Déroulement et consignes

Aujourd'hui nous allons dessiner sur une roche quelque chose de la nature dont nous aimerions prendre soin ou que nous aimerions que l'humanité prenne soin. Pensez à cet élément de la nature. Est-ce que c'est un arbre que vous connaissez, un animal que vous aimez, un espace naturel proche d'ici, quelque chose dont vous avez entendu parler récemment comme les forêts boréales ou le Fleuve St-Laurent ? Il se peut que votre roche vous inspire aussi quelque chose puisque vous y voyez déjà une forme.

Sur un côté vous allez dessiner/peinturer cet élément de la nature que vous voulez protéger et de l'autre côté vous pouvez y écrire « protégeons \_\_\_\_\_ » en mettant le nom de ce que vous voulez protéger.

[Optionnel] Je vais ramener les pierres et les vernir pour que vous puissiez aller les placer dehors après si vous voulez !

## Piste pour la discussion

## Partage des roches au groupe

Chaque élève peut partager leur œuvre et ce qui les a inspirés, comment ça a été la création sur la roche, les défis...

## Discussion philosophique sur le thème de prendre soin

- Qu'est-ce que ça veut dire de prendre soin ?
- Comment est-ce qu'on peut prendre soin de la nature dans le contexte des changements climatiques ?
- Est-ce qu'il y a différentes façons de prendre soin ?
- Qu'est-ce qu'on a besoin pour être capable de prendre soin des autres/de la nature ?
- Comment est-ce qu'on peut prendre soin de soi pour avoir l'énergie de prendre soin de la nature ?
- Est-ce que prendre soin de soi ça pourrait être de reconnaître quand on n'a plus d'énergie (nos limites) et de savoir comment recharger nos batteries ?
- Qu'est-ce que vous faites pour prendre soin de vous ?

## Conclusion

Bien que ce soit très important de prendre soin de la nature, nous avons tous et toutes des façons différentes de le faire et nous avons tous et toutes des niveaux d'énergie différents. Nous ne pouvons pas prendre soin de la nature ou des autres si nous sommes nous-mêmes trop fatigués. Il faut donc aussi prendre soin de soi. Nous pouvons aller écrire sur notre roue des émotions climatiques, sur le côté, comment nous pouvons préserver notre énergie et ce que nous pouvons faire personnellement pour prendre soin de nous, ce qui nous fait du bien et nous aide à rechercher notre batterie.



