

## PODCAST 210

Date d'envoi : vendredi 42 à 5 :00

Titre : Émerveillement et nature

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Émerveillement et nature »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 210<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui des vertus de l'émerveillement et de bienfaits de la nature.

Ce dont je vais te parler aujourd'hui est inspiré des propos de Matthieu Ricard, un français devenu moine tibétain en 1979. Il devient ensuite l'interprète français du Dalaï Lama et a fondé l'association humanitaire Karuna-Shechen qui depuis 20 ans agit dans le domaine de la santé, de l'éducation et des services sociaux. Photographe talentueux et écrivain inspirant, il a publié plusieurs livres dont un qui attire notre attention sur les vertus bienfaites de l'émerveillement et de notre affinité innée à la nature.

L'émerveillement nous fait sortir de nous-même, il immensifie l'esprit et dilate le cœur à l'infini. L'émerveillement est spacieux, il laisse le monde apparaître tel qu'il se présente dans sa simplicité naturelle, l'infiniment grand comme l'infiniment petit, l'immensité du ciel étoilé, comme le cheminement d'une fourmi sur un rocher.

L'émerveillement nous élève et invite en notre paysage intérieur des états mentaux sereins, vastes et ouverts qui engendrent un sentiment d'adéquation avec le monde.

Une fois estompé, l'émerveillement laisse derrière lui une subtile satisfaction dont on pourra évoquer le souvenir avec gratitude. L'émerveillement permet aux meilleurs de nous même de remonter à la surface et il se conjugue parfaitement avec la bienveillance, la générosité et l'admiration. L'émerveillement peut se partager par contagion joyeuse

sans imposer ni convaincre. Il est bien sur possible de s'émerveiller dans les circonstances les plus ordinaires de la vie, où que l'on soit.

L'émerveillement s'apparente aussi à l'expérience du flow, du fluide, immersion parfaite avec ce que l'on fait ou contemple. Dans la plupart des cas, on éprouve cette fluidité comme un ravissement. Tant que dure ce flow, la conscience de soi s'estompe. Évoluant dans l'émerveillement, nous prenons conscience de l'humanité partagée et nous percevons intimement ce lien avec nos semblables.

Le spectacle de la nature est une source d'émerveillement, la joie et l'émerveillement d'être dans la nature perdurent et croissent à mesure qu'on les éprouve et suscitent un sentiment de plénitude qui, avec le temps, peut devenir un trait durable de notre tempérament. La contemplation de paysages majestueux, engendre chez la plupart d'entre nous un sentiment de paix, de sécurité et de contentement.

On sait aussi qu'une intensification du contact avec la nature a un impact important sur le développement cognitif et affectif de l'enfant. En Californie une étude a rapporté que les élèves qui bénéficiaient d'une classe en plein air ont de meilleurs résultats scolaires, une compétence accrue en matière de résolution de problèmes, une pensée critique et de meilleures prises de décisions. Le temps passé dans un environnement naturel stimule la créativité de l'enfant.

Chez les adultes, l'exposition à la nature réduit les ruminations et diminue la focalisation négative sur soi-même. Ces études semblent indiquer clairement que la présence d'espaces verts favorise la santé mentale. Passer du temps en forêt renforce le système immunitaire et stimule le résonnement créatif. Après une intervention chirurgicale, les patients récupèrent mieux et plus vite lorsque leur chambre d'hôpital donne sur un paysage naturel que sur des bâtiments. Une étude a montré que les premiers quittaient en moyenne l'hôpital un jour plus tôt que les seconds. Ils avaient moins besoin d'antidouleur et étaient plus apaisés.

[Consultez Émerveillement de Mathieu Ricard](#)

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !