MÉTHODE

Promenons-nous dans les bois : un parcours sensoriel pour travailler les compétences psychosociales (CPS) dehors

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

Ce parcours sensoriel en trois activités vise à travailler les compétences psychosociales (CPS) cognitives, émotionnelles et sociales, au contact du dehors. Un temps de débriefing entre chaque activité permet aux participants de s'interroger sur l'expérience vécue, d'identifier les CPS travaillées et de faire le lien avec leur quotidien.

Objectifs

- Développer les compétences psychosociales cognitives, émotionnelles et sociales dehors, dans un lieu de nature
- Connaître les compétences psychosociales et leurs fonctions au quotidien

Installation

Identifier un espace arboré (parc, forêt...) avec un chemin facilement praticable qui passe entre des arbres assez hauts et feuillus. Dans un espace relativement restreint (50 m), installer une corde à hauteur de main entre une rangée d'arbres ou d'arbustes.

Repérer les éventuels obstacles pouvant gêner ou faire trébucher les participants.

Description

Activité 1 : Immersion dans la canopée* (25 à 30 minutes)

Cette activité vise principalement à travailler la conscience de soi (CPS cognitives), notamment à diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente et à l'accueillir sans jugement ou évitement. Elle sollicite également les compétences émotionnelles et sociales. Les participants réalisent cette activité en binômes. Une personne de chaque binôme est d'abord invitée à marcher sous les arbres en regardant la canopée (le haut des arbres) à travers un miroir placé sous ses yeux. La personne ne voit pas où elle marche, c'est pourquoi elle est guidée par son binôme, qui l'oriente et s'assure de sa sécurité. Après 5 minutes de marche, les rôles sont inversés.

Débriefing CPS :

- Comment avez-vous vécu cette immersion dans la canopée ? Est-ce que c'était facile ou difficile, agréable ou non ?
- Quelles compétences de vie ou CPS a-t-on travaillées avec cet exercice selon vous ? *ex. : du point de vue du « marcheur » : capacité à s'émerveiller, capacité à gérer ses émotions, capacité d'attention à soi ; du point de vue de « l'accompagnateur » : capacité d'écoute, de communication efficace (valoriser, donner des consignes) et d'entraide...*
- A quoi servent ces compétences dans votre quotidien (*ex. : savoir demander de l'aide, savoir exprimer ses besoins, appétence à guider/accompagner l'autre,...)* ? Dans quelles situations a-t-on besoin de ces compétences selon vous (*ex. : dans nos vies sociale, familiale, professionnelle*) ?

* La canopée se définit comme la cime des grandes arbres. Par extension, ce terme désigne le feuillage des arbres qui abrite et surplombe les strates plus basses de la forêt ou d'un bosquet.

Activité 2 : La chenille (10 à 15 minutes) :

Afin d'effectuer le trajet vers le lieu de l'activité 3, les participants sont invités à former une chenille en posant leurs mains sur les épaules de leur voisin de devant. Ils cheminent ainsi, en fermant les yeux, jusqu'au point de départ de l'activité 3.

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

La durée
45 min à 1h15 selon la taille du groupe et la durée des échanges lors des débriefings

Le matériel nécessaire
Miroirs avec coins arrondis (dimensions : 15x15 cm pour des enfants / 30x15 cm pour des adultes)

Corde (type corde d'escalade d'une vingtaine de mètres)

Masques ou bandeaux pour les yeux

Optionnel : cartes « L'Univers des sensations » de la FCPPT

Le public
Enfants (+ de 7 ans) et adultes

Les effectifs minimum et maximum
6 à 16 participants pour un animateur

Auteur **Pôle ESE**
69002 LYON Réseau d'acteur

L'animateur est en tête pour guider le cortège. Les participants peuvent recevoir la consigne de cheminer en silence et de se concentrer sur les bruits qui les entourent. Cette activité sollicite les compétences cognitives, émotionnelles et sociales.

Activité 3 : Parcours « fil d'Ariane » yeux fermés (20 à 30 minutes)

Cette activité vise à travailler les compétences psychosociales émotionnelles, notamment la capacité à identifier et réguler ses émotions. Les participants, yeux fermés ou bandés, cheminent chacun à leur tour sur un parcours entre les arbres en suivant une corde avec leurs mains. L'animateur reste à proximité pour intervenir en cas de difficulté au cours du cheminement.

Débriefing CPS des activités 2 et 3 :

- Comment avez-vous vécu ce parcours « yeux fermés » pendant la chenille et pendant le fil d'Ariane ? Etait-ce agréable ou désagréable ? Quelles sensations avez-vous ressenties dans votre corps durant cette activité ? *Des exemples de sensations peuvent être proposées pour faciliter leur expression (par exemple à l'aide des cartes « L'univers des sensations », que l'animateur aura préalablement éparpillées au sol, sur un tissu ou une bâche).* Quelles émotions avez-vous ressenties ? A noter que les sensations sont souvent le signe d'une émotion.
- Quelles compétences de vie ou CPS a-t-on travaillées avec cet exercice selon vous ? ex. : *capacité à identifier ses émotions et son stress, connaissance de soi, capacités de coopération et d'entraide,...*
- A quoi servent ces compétences dans votre quotidien (*ex. : prendre en compte le rythme et les besoins des autres, malgré nos différences*) ? Dans quelles situations a-t-on besoin de ces compétences selon vous (*ex. : dans nos vies sociale, familiale, professionnelle*) ?