

## Les randonnées en forêt augmentent notre créativité.

Des psychologues de l'Université du Kansas<sup>1</sup> ont proposé à deux groupes d'une trentaine de personnes d'effectuer quatre jours de randonnée et de remplir des tests de créativité avant et après. Ils ont constaté que cette randonnée entraînait une augmentation de 50 pour cent de leur niveau de créativité.

On sait que notre réseau cérébral dit « par défaut » crée chaque jour des milliers de pensées intérieures. Il est pour cela influencé par notre humeur du moment et selon que celle-ci est positive ou négative, il produira plus facilement des pensées créatrices ou destructrices.

Le contact avec la nature va ainsi plus facilement permettre de présenter à notre conscience des pensées positives et créatrices, et si nous savons rester présent à nos sensations et nos pensées instant après instant, nous pourrons repérer ces pensées, les analyser et y donner suite ou pas.

Cependant dans notre nouveau monde, un jeune français d'aujourd'hui passe environ 5 à 6 heures par jour devant un écran (smartphone, ordinateurs, télévision, tablettes). Or, ces nouveaux outils capturent notre attention du fait de devoir répondre à ces stimuli externes, plutôt que de pratiquer l'introspection.

Les psychologues parlent aujourd'hui de « vols d'attention » pour qualifier ce processus qui capture notre esprit à chaque sonnerie de téléphone, alerte email ou texto : tout cela interrompt non seulement notre tâche en cours, mais diminue nos capacités à rester concentré suffisamment longtemps pour des tâches cognitives complexes, par exemple pour la mémorisation qui se fonde principalement sur nos capacités attentionnelles.

Ainsi, pour avoir des idées, élaborer un nouveau projet ou chercher la meilleure façon de s'adapter à une situation délicate, rien ne vaut une promenade en forêt en pleine conscience !

La nature a passé des millions d'années pour construire le miracle d'un cerveau adapté et interrelié à notre environnement ...

---

<sup>1</sup> R. A. Atchley et al., [Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings](#), PLOS ONE, vol. 7, e51474, 2012.