



## Dis "Merci" à la nature !

Tu as reçu, depuis le printemps, un certain nombre de Bouffées de Nature. Tu as dû faire un grand nombre d'activités dans la nature... L'heure est venue d'exprimer ta reconnaissance ou ton engagement en faveur de la nature qui nous entoure !

### ATTENTION !

Si tu fais cette activité avec d'autres personnes, tu dois respecter les gestes protecteurs et les distances physiques !

### Ce que tu vas apprendre

- À te montrer reconnaissant(e) envers la nature
- À faire savoir à ton entourage que tu es une fille ou un garçon engagé(e) pour la nature

### Ce que tu vas faire

#### Étape 1

Comprends bien : la nature nous rend des services incroyables. Elle nous nourrit, on boit son eau, on respire l'air qui nous entoure... Grâce à la nature, on ne vit pas "mieux", on vit "tout court" !

La nature est aussi source de bien-être et pour toutes les Bouffées de Nature que tu as lues, elle nous a servi de support pour apprendre et comprendre le monde qui nous entoure. Ça ne vaut pas un peu de reconnaissance ?

Tu vas chercher quel geste ou quelle action tu pourrais entreprendre pour exprimer tes remerciements à l'égard de la nature ! D'accord, c'est un peu inhabituel... D'ordinaire, c'est plutôt aux gens qu'on dit les aimer... mais tu vas trouver ! Sinon, vois les idées de Lou, ci-dessous.

#### Idée n°1

Écris un message personnel sur une feuille d'arbre qui exprime ta reconnaissance à la nature.



#### Idée n°2

Écris un message que tout le monde verra sur la plage...



#### Idée n°3

Réalise quelque part un mandala autrement dit : une petite œuvre d'art à partir d'éléments naturels glanés autour de toi, de forme ronde, remplie de motifs à ton goût.

Sache-le : c'est une œuvre tout à fait temporaire... (On dit aussi "éphémère").



### La note de l'accompagnateur

La gratitude, c'est avant tout le fait d'être reconnaissant(e) envers ce qui nous entoure. On peut être reconnaissant(e) vis-à-vis de ses proches, mais aussi vis à vis de la nature. La gratitude est avant tout un rendez-vous avec soi-même ! D'ailleurs, de nombreuses études ont pu le prouver : pratiquer la gratitude rend plus heureux.



## Dis "Merci" à la nature !

### Idée n°4

Fais un joli bouquet de fleurs sauvages et offre-le à quelqu'un. Il ne s'y attendra sûrement pas... Alors explique que c'est un cadeau de la nature que tu lui offres.

*Je fais attention de ne pas cueillir trop. Et je ne cueille pas les fleurs rares.*



### Idée n°5

Écris un chouette poème et envoie-le à quelqu'un que tu aimes bien.

*Tiens ! Ça n'est pas Lou, là...*



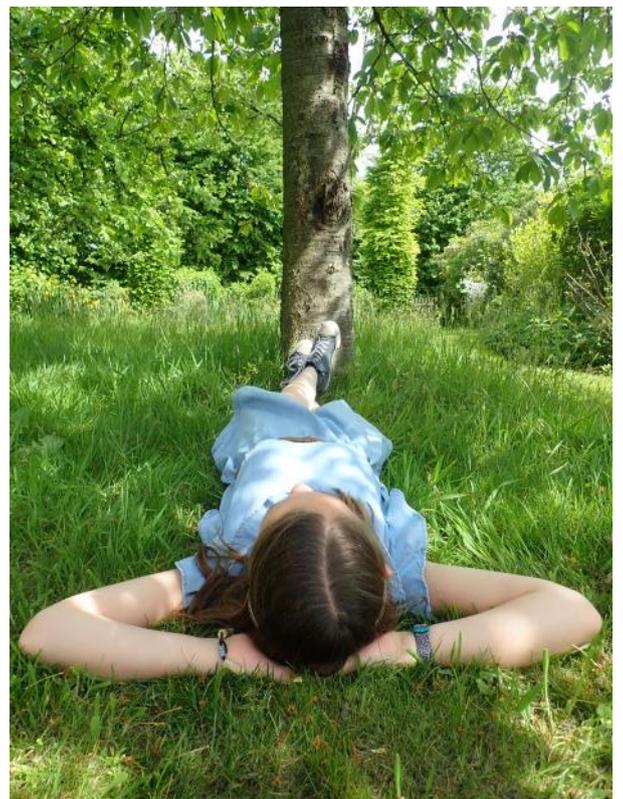
### Idée n°6

Customise un t-shirt pour en faire un t-shirt "nature" ! Choisis un t-shirt plutôt blanc sans motif. Prends tes plus beaux feutres. Fais un dessin de nature et ajoute un slogan !



### Idée n°7

Retourne dans ton site spot (Bouffée de nature n°4) et envoie un maximum de pensées positives à la nature qui t'entoure...



Tu aurais d'autres idées ? Envoie-nous les !