

SILENCE

SILENCE

Assieds-toi dehors pendant
10 minutes. Sans téléphone,
sans écouteurs. Juste toi et
tout ce qui se donne à entendre.

À quoi ressemble le silence?

«Le silence —
je pourrais m'y habituer.»

Ryan Stone dans le film «Gravity»

WWF

© iStock / Ondrej Prosicky



CLARTÉ

CLARTÉ

Observe une plante près de toi.
Sa structure,
sa forme, sa couleur.

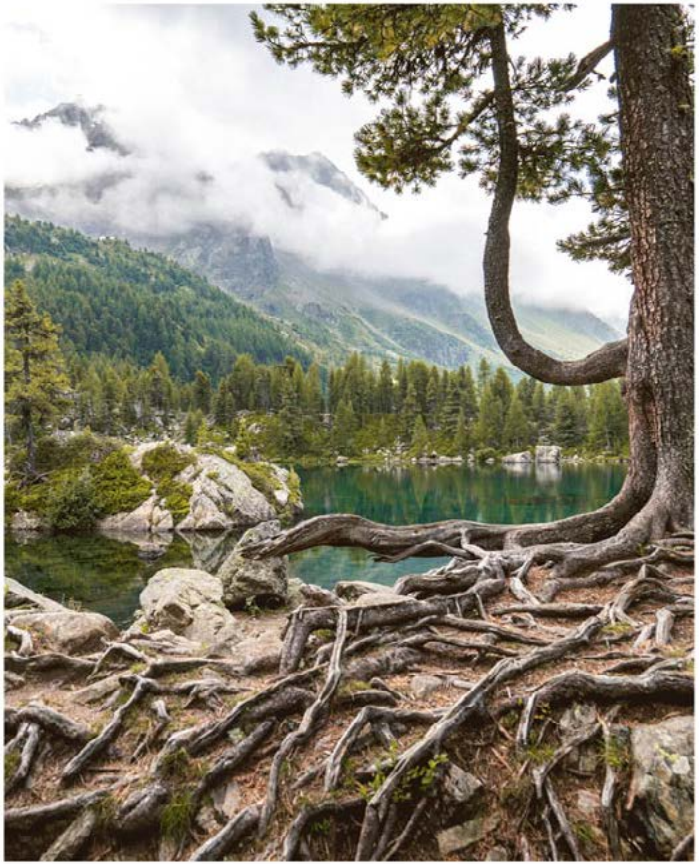
Quels détails peux-tu reconnaître
et lesquels peux-tu nommer?

«Le chemin le plus direct vers l'univers
passe par une forêt sauvage.»

John Muir, protecteur de la nature

WWF

© iStock / Jane Rebtsova



RÉSILIENCE

RÉSILIENCE

Choisis un arbre.
Il se tient simplement là.
Profondément enraciné.

Peux-tu ressentir
son calme et sa force?

«Celui qui contemple la beauté de la Terre y trouve des réserves d'énergie qui durent aussi longtemps que la vie elle-même.»

Rachel Carson, biologiste

WWF

© iStock / Mystockimages



MOUVEMENT

MOUVEMENT

Sors et suis simplement ton élan.
Sans chercher à atteindre un but.
Sans chercher à optimiser
quoi que ce soit.

Où cela te mènera-t-il?

«Le moment d'agir,
c'est maintenant.»

Ban Ki-moon, homme politique

WWF

© iStock / Radolf Prchlik



CURIOSITÉ

CURIOSITÉ

Lors de ta prochaine promenade, laisse libre cours à ta soif de découverte. À tes sens.

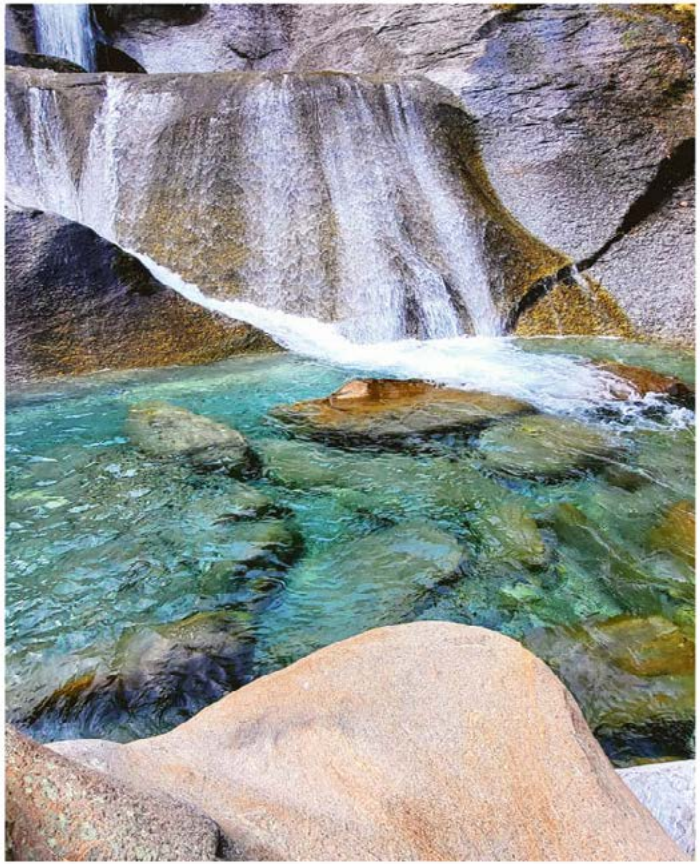
Qu'est-ce qui pousse, rampe ou embaume autour de toi? Quelles petites merveilles vas-tu découvrir?

«La nature est notre meilleure alliée et notre plus grande source d'inspiration.»

Sir David Attenborough,
réalisateur de documentaires sur la nature

WWF

© iStock / Ondrej Prosicky



LÂCHER-PRISE

LÂCHER-PRISE

Observe un cours d'eau.
Une fontaine, un ruisseau,
une rivière. L'eau trouve son chemin.

Que peux-tu lâcher et
simplement laisser couler?

«Je pense que celles et ceux qui font
du surf ont presque le devoir
de s'engager pour l'environnement.»

Kelly Slater, surfeur professionnel

WWF

© iStock / Sibylle Kirchen



ABONDANCE

ABONDANCE

Notre nature est synonyme
de richesse et de diversité.
Ramasse des graines, des pépins
comestibles. Casse des noix.

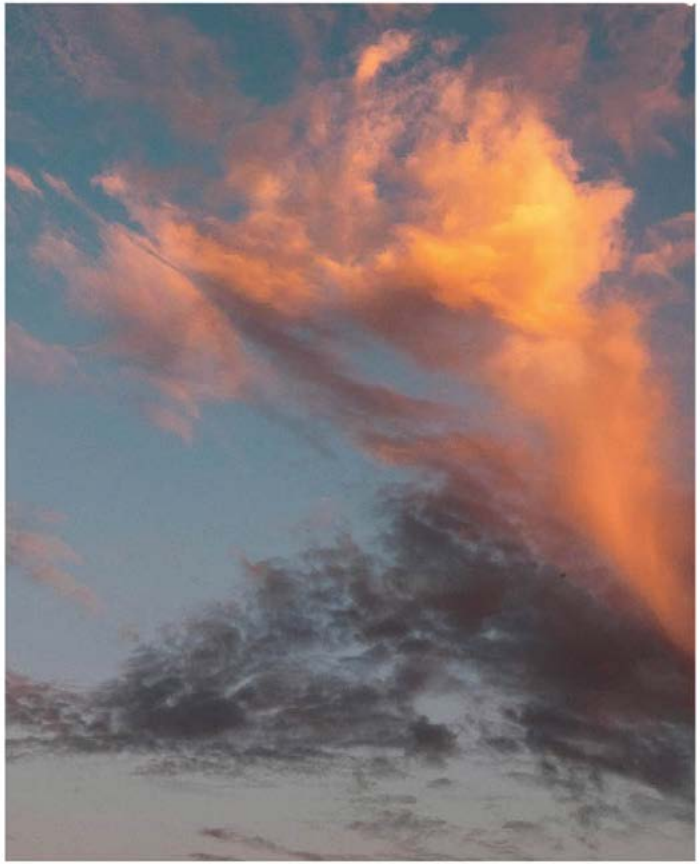
Qu'est-ce qui te nourrit?

*«Je grandis à travers la terre
et l'ombre.»*

Aurora, chanteuse

WWF

© iStock/Jasmin1007



LUMIÈRE

LUMIÈRE

Dehors, ouvre l'œil
pour repérer dans la nature
tout ce qui brille,
scintille ou miroite.

Qu'est-ce qui illumine ta journée?

«La nature est une chapelle.»

Björk, musicienne

WWF

© Unsplash / Damien Dufour



ÉPHÉMÈRE

ÉPHÉMÈRE

Regarde le ciel nocturne.
Étoiles, météores, satellites.

Qu'est-ce qui brille un instant,
puis disparaît à nouveau, tout en
restant merveilleusement beau?

«Le spectacle de la nature
vit dans le cœur des êtres humains;
pour le voir,
il faut le ressentir.»

Jean-Jacques Rousseau, philosophe

WWF

© iStock / wingmar



GRATITUDE

GRATITUDE

Prends un moment et fais une pause.
Repense à ta journée.
Qu'as-tu réussi? Qu'est-ce qui
t'a surpris ou fait sourire?

De quoi es-tu reconnaissant aujourd'hui?

«La nature n'est pas un lieu
que l'on visite.
Elle est notre maison.»

Gary Snyder, écrivain

WWF

© iStock / Aakaroo



COURAGE

COURAGE

Enlève tes chaussures. Sens tes pieds nus
sur l'herbe, la mousse, le sol piquant
de la forêt ou dans l'eau glacée.

Quand as-tu quitté ta zone
de confort pour la dernière fois?

«Tu peux changer les choses,
chaque jour et à tout moment.»

Jane Goodall, chercheuse

WWF

© iStock / gragel



FLORAISON

FLORAISON

Arrête-toi devant une plante en fleurs,
sans éprouver le besoin de
l'immortaliser avec ton smartphone.

Dans quel domaine aimerais-tu, toi aussi,
avoir de l'espace pour t'épanouir?

«Lorsque nous plantons des arbres,
nous semons les graines
de la paix et de l'espoir.»

Wangari Maathai,
lauréate du prix Nobel de la paix

WWF

© Unsplash / Damien Dufour