

## The calming power of nature

Neil: Hello, this is 6 Minute English. I'm Neil.

Georgina: And I'm Georgina.

Neil: Georgina, what do you do to cheer yourself up?

Georgina: Having a walk usually helps – especially if it's in the countryside.

Neil: Yes, being in all the green open space can certainly help us relax and de-stress – getting back to nature can be a tonic when you're feeling down.

Georgina: A tonic is something that makes you feel happier and healthier. I'll drink to that!

Neil: Me too. But connecting with the natural world is particularly beneficial to people with mental health issues such as clinical depression. And it's something that's being called 'ecotherapy'. More on that in a moment but here's a question for you to answer, Georgina.

Georgina: OK, Neil. Fire away.

Neil: Well, seeing or even hugging trees is a form of therapy, but how high is the world's tallest tree thought to be? Is it... a) 65.8 metres, b) 115.8 metres, or c) 185.8 metres, Georgina, any ideas?

Georgina: Not a clue – but let's go for the highest figure of 185.8 metres.

Neil: Are you sure? Well, we'll have to wait until the end of the programme to find out. Now, the mental health charity, Mind, describes ecotherapy as a formal type of treatment which involves doing outdoor activities in nature. However, there's not one simple definition, it just relates to doing activities outdoors.

Georgina: Yes, it can involve doing many things, such as outdoor yoga or horticulture [*'hɔ:tkʌltʃə*] – another name for gardening. It doesn't involve taking medication, but instead it just develops a person's relationship with nature.

Neil: It's something Patricia Hasbach knows a lot about. She's a clinical psychotherapist and told the BBC Radio programme Health Check how ecotherapy can help. Does she say it can help everyone?

Patricia Hasbach: I often think about ecotherapy as another tool in the therapist's toolbox. It's not a panacea. It's not going to erase somebody's pain or grief. But it is a powerful tool, you know. Traditionally therapy has stopped at the urban boundary.

Neil: So it's interesting that she describes ecotherapy as a tool – something that can be used to achieve something else. Here it can be used to help improve someone's mental health.

Georgina: Ah, but she says it's not a panacea – so not something that will solve everything – it won't erase or get rid of someone's pain. But going beyond what she calls the 'urban boundary', and into the natural world, means there is another method for helping people.

Neil: Now, as we've mentioned, ecotherapy can take on many forms – doing art in a forest or running on a beach are all therapeutic [*ˌθerə'pju:trk*]. They're things that makes you feel better or healthier.

Georgina: Well, I think that's clear, but what is it about the outdoors that affects us?

## Le pouvoir apaisant de la nature

Neil : Bonjour, c'est 6 minutes en anglais. Je m'appelle Neil.

Georgina : Et je m'appelle Georgina.

Neil : Georgina, que faites-vous pour vous remonter le moral ?

Georgina : Faire une promenade aide généralement – surtout si c'est à la campagne.

Neil : Oui, être dans tous les grands espaces naturels (verts) peut certainement nous aider à nous détendre et à nous déstresser. Revenir à la nature peut être un tonifiant (remontant) lorsque vous vous sentez déprimé.

Georgina : Un tonifiant est quelque chose qui vous fait vous sentir plus heureux et en meilleure santé. Je vais trinquer (boire) à ça !

Neil : Moi aussi. Mais entrer en communication avec le monde naturel est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale tels que la dépression clinique. Et c'est quelque chose qu'on appelle "écothérapie". Plus d'informations à ce sujet dans un instant, mais voici une question à laquelle vous devez répondre, Georgina.

Georgina : D'accord, Neil. Balancez la sauce (Allez-y).

Neil : Eh bien, voir ou même étreindre des arbres est une forme de thérapie, mais quelle est, pense-t-on, la hauteur du plus grand arbre du monde ? Est-ce... a) 65,8 mètres, b) 115,8 mètres, ou c) 185,8 mètres, Georgina, une idée ?

Georgina : Aucune idée (Pas le moindre indice), mais partons pour le nombre (chiffre) le plus élevé de 185,8 mètres.

Neil : Êtes-vous sûre ? Eh bien, nous devons attendre la fin de l'émission pour le découvrir. Maintenant, l'organisation caritative pour la santé mentale, Mind, décrit l'écothérapie comme un type formel de traitement qui consiste à (implique de) faire des activités de plein air dans la nature. Cependant, il n'y a pas une définition simple, il s'agit simplement de faire des activités de plein air.

Georgina : Oui, cela peut impliquer de faire beaucoup de choses, comme le yoga en plein air ou l'horticulture, un autre nom pour le jardinage. Cela n'implique pas de prendre des médicaments, mais à la place, cela développe simplement la relation d'une personne avec la nature.

Neil : C'est une chose sur laquelle Patricia Hasbach en connaît un rayon. Elle est psychothérapeute clinicienne et a expliqué dans l'émission radio de la BBC Health Check comment l'écothérapie peut aider. Dit-elle que cela peut aider tout le monde ?

Patricia Hasbach : Je pense souvent à l'écothérapie comme un autre outil dans la boîte à outils du thérapeute. Ce n'est pas une panacée. Cela n'effacera pas la douleur ou le chagrin (souci) de quelqu'un. Mais c'est un outil puissant, vous savez. Traditionnellement, la thérapie s'est arrêtée à la frontière urbaine.

Neil : Alors, il est intéressant qu'elle décrive l'écothérapie comme un outil, quelque chose qui peut être utilisé pour accomplir autre chose. Ici, elle peut être utilisée pour aider à améliorer la santé mentale de quelqu'un.

Georgina : Ah, mais elle dit que ce n'est pas une panacée – donc pas quelque chose qui résoudra tout – cela n'effacera pas ou ne débarrassera pas quelqu'un de sa douleur. Mais aller au-delà de ce qu'elle appelle la "frontière urbaine" et entrer dans le monde naturel signifie qu'il existe une autre méthode pour aider les gens.

Neil : Maintenant, comme nous l'avons mentionné, l'écothérapie peut revêtir (prendre) de nombreuses formes : faire de l'art dans une forêt ou courir sur une plage sont tous apaisants (thérapeutiques). Ce sont des choses qui vous font vous sentir mieux ou en meilleure santé.

Georgina : Eh bien, je pense que c'est clair, mais en quoi est-ce que le plein air nous affecte ?

Neil: A good **question**, Georgina. It seems from **research** that our **busy** brains are **always** on guard, but when we **get into nature** it gets a break, there's not so much to **be on the lookout for** and we can **relax**.

Georgina: Well, it does seem the **negative symptoms** of **urban** life can **benefit** from a dose of **nature** – a dose is an **amount** of something. Let's get a good **explanation** from an **expert**. **Environmental psychologist** Birgitta [bɜ:'gɪtə] **Gatersleben** also spoke to the **BBC Health Check programme** and gave two **reasons** – one of them, she **explained**, was something called '**biophilia**'.

**Birgitta Gatersleben**: **Biophilia**, **very briefly**, is really an innate **positive response** that people have with life and life-like **features**. The **idea** that **nature reminds** us of life, and if we (are) **exposed** to the **natural elements** then our sort of **negative feelings** get almost **immediately replaced** with **positive emotions**.

Neil: Birgitta **Gatersleben** there **explaining biophilia** – which is a **passion** for or **empathy** with the **natural world** and **living things**.

Georgina: She said **biophilia** is **innate**, which means is a **quality** that you're born with. So **basically**, most of us were born to **connect** with **nature** – **nature reminds** us of life and gives us good, **positive emotions**.

Neil: **Naturally**. **OK**. Well, **Georgina**, **maybe** getting **today's** quiz **question** right will give you **positive emotions**. **Earlier** I asked you how high the world's tallest tree is thought to be. Is it... a) 65.8 **metres**, b) 115.8 **metres**, or c) 185.8 **metres**? What did you say?

Georgina: I said c) 185.8 **metres**.

Neil: Oh **dear**, I'm **afraid** that's far too high! The **correct answer** is 115.8 **metres**. **Never mind**. The tree, named **Hyperion** [haɪ'pɛəriən]<sup>UK</sup>, is a type of **redwood** and was found in **California** in 2006.

Georgina: Well, that's still **very tall**, and would be great to see.

Neil: Now we've just got time to **recap some** of the **vocabulary** we've **discussed**, starting with **tonic** which can be a fizzy drink you mix with an **alcoholic** drink, but in the **context** of **therapy** it can mean something that makes you feel happier and healthier.

Georgina: **Horticulture** is the **study** or **activity of growing garden plants** – in other words, **gardening**.

Neil: A **panacea** is something **believed** to solve **everything**.

Georgina: If something is **therapeutic**, it makes you feel **better** or healthier.

Neil: We **also discussed biophilia**, which is a **passion** for or **empathy** with the **natural world** and **living things**.

Georgina: And **innate** means a **quality** that you **naturally** have – you're born with it.

Neil: Well, as you know I have an **innate quality** for **presenting** this **programme** – but now it's time to go. Please join us next time, and don't **forget** to check us out on your **favourite social media platform**, on our app and of **course** the **website** [bbclearningenglish.com](http://bbclearningenglish.com). **Goodbye**.

Georgina: Bye!

Neil : Une bonne question, Georgina. Il semble d'après la recherche que nos cerveaux occupés soient toujours sur leurs gardes, mais lorsque nous **sortons dans la nature**, il se produit une pause, il n'y a pas autant de raisons **d'être sur nos gardes (vigilants)** et nous pouvons nous détendre.

Georgina : Eh bien, il semble bien que les symptômes négatifs de la vie urbaine puissent bénéficier d'une dose de nature. Une dose est une quantité de quelque chose. *Écoutons* une bonne explication d'un expert. La psychologue de l'environnement Birgitta Gatersleben a aussi parlé dans l'émission de la *BBC Health Check* et a donné deux raisons. L'une d'entre elles, a-t-elle expliqué, était quelque chose appelée "biophilie" (amour de la nature, du vivant).

**Birgitta Gatersleben** : La biophilie, très brièvement, est vraiment une réaction positive innée que les gens ont avec la vie et les caractéristiques du vivant. L'idée que la nature nous rappelle la vie, et si nous sommes exposés aux éléments naturels, nos sentiments *plus ou moins* négatifs sont presque immédiatement remplacés *par* des émotions positives.

Neil : C'était Birgitta Gatersleben expliquant la biophilie, qui est une passion pour ou une empathie envers le monde naturel et ce qui vit (les choses vivantes).

Georgina : Elle a dit que la biophilie est innée, ce qui signifie que c'est une qualité avec laquelle vous êtes né. Donc, en gros, la plupart d'entre nous sont nés pour entrer en communion avec la nature. La nature nous rappelle la vie et nous donne des émotions bonnes et positives.

Neil : Naturellement. **OK**. Eh bien, **Georgina**, peut-être qu'une bonne réponse à la question quiz d'aujourd'hui vous donnera des émotions positives. Précédemment, je vous ai demandé : quelle est, pense-t-on, la hauteur de l'arbre le plus haut du monde. Est-ce... a) 65,8 mètres, b) 115,8 mètres, ou c) 185,8 mètres ? Qu'avez-vous dit ?

Georgina : J'ai dit c) 185,8 mètres.

Neil : Oh mon Dieu, j'ai bien peur que ce soit bien trop haut ! La bonne réponse est 115,8 mètres. Ça ne fait rien. L'arbre, nommé Hyperion, est un type de séquoia et a été trouvé en Californie en 2006.

Georgina : Eh bien, c'est encore très grand (haut), et serait super à voir.

Neil : Maintenant, nous avons juste le temps de récapituler une partie du vocabulaire dont nous avons discuté, en commençant par **tonifiant** qui peut être une boisson pétillante (*gazeuse*) que vous mélangez avec une boisson alcoolisée, mais dans le contexte d'une thérapie, cela peut signifier quelque chose qui vous fait sentir plus heureux et en meilleure santé.

Georgina : L'**horticulture** est l'étude ou la **culture** de plantes de jardin, en d'autres termes, le jardinage.

Neil : Une **panacée** est quelque chose qui est censée tout résoudre.

Georgina : Si quelque chose est **apaisant (thérapeutique)**, cela vous fait vous sentir mieux ou en meilleure santé.

Neil : Nous avons également discuté de la **biophilie**, qui est une passion pour ou une empathie envers le monde naturel et le vivant (ce qui vit).

Georgina : Et **inné** signifie une qualité que vous avez naturellement, avec laquelle vous êtes né.

Neil : Eh bien, comme vous le savez, j'ai une qualité innée pour présenter cette émission, mais maintenant il est temps de partir. Veuillez vous joindre à nous une prochaine fois et n'oubliez pas de nous consulter sur votre plateforme de réseaux sociaux préférée, sur notre application et bien sûr sur le site [bbclearningenglish.com](http://bbclearningenglish.com). Au revoir.

Georgina : Au revoir !