

Comment la végétation ressource notre corps

Balade au parc et rando en forêt sont bons pour la santé. Vivre près de la verdure accroît même l'espérance de vie!

Les chercheurs anglo-saxons l'ont baptisé vitamine G pour *green* (« vert ») : vivre, respirer, marcher au vert ont de nombreux effets favorables sur notre organisme, ainsi que le démontrent depuis trente ans des centaines d'études scientifiques méconnues. D'où viennent ces bénéfices ? Plus attrayants que le trottoir de goudron, les espaces végétaux incitent davantage à pratiquer une activité physique. « Ça change de l'ambiance citadine ou de la salle de sport, et c'est tout autre chose au niveau physique que de marcher à plat en ville », avance le Dr Thérèse Jonveaux, neurologue au CHRU de Nancy. Flexion des genoux et position instable pour couper le rosier derrière la lavande : jardiner n'est pas non plus de tout repos. « C'est bon pour l'équilibre, le cœur, la respiration, les articulations », poursuit le médecin nancéen qui a créé, en 2008, le premier jardin thérapeutique dans l'enceinte d'un hôpital. « Quel que soit leur degré de handicap, les patients âgés retrouvent de la dextérité et de la force dans les doigts, font moins de chutes, ont moins de fractures ou d'accidents cardiovasculaires. Et comme un jardin change tous les jours, pas de monotonie ! »

Mais ce n'est pas tout : être dans la nature renforce les bienfaits de l'exercice physique pratiqué. C'est ce qu'ont démontré des chercheurs japonais en 2009. Ils ont équipé deux groupes de jeunes de 22 ans d'appareils de mesure de l'activité cardiaque. Les premiers ont pris le chemin de la ville, les autres la direction de la forêt. L'activité physique a duré quinze minutes, suivies d'un quart d'heure de repos. Si, avant le démarrage de l'épreuve, la pression sanguine et le rythme cardiaque étaient de même niveau dans les deux groupes, évoluer sur les sentiers sylvestres n'a pas entraîné d'augmentation de la pression sanguine et a moins fatigué le cœur que la balade en ville. « Pour optimiser les effets cardioprotecteurs de la marche, il semble qu'il vaille mieux marcher en forêt », en déduit Nicolas Guéguen, professeur de psychologie (*Pourquoi la nature nous fait du bien*, avec S. Meineri, éd. Dunod). Le taux de cortisol (l'hormone du stress) contenu dans la salive et celui de l'adrénaline dans les urines sont aussi moins élevés après une promenade forestière qu'urbaine, selon d'autres études. Randonner dans les bois renforce même nos défenses immunitaires, et ce plusieurs jours après la promenade.

L'être humain conserve une connexion intuitive avec la nature

« Cela n'a rien de mystérieux, c'est biochimique », explique France Haour, neuro-immuno-endocrinologue et directrice d'un laboratoire à l'Inserm. Et cela renvoie l'humain à sa condition première : celle d'un animal qui, malgré des millénaires d'évolution, a conservé une connexion intuitive avec la nature. « En forêt, voire dans un parc, l'organisme reçoit par ses cinq sens des signaux des arbres, du vent, de l'eau, etc. Le

cerveau les analyse comme plaisants, parce qu'ils nous renvoient à des choses essentielles relatives à notre survie : boire, se nourrir, s'abriter, etc., développe la chercheuse. La technologie nous a artificiellement détachés de ces besoins primaires : quand on a soif, on tourne le robinet ; quand on a froid, on met le chauffage. Ce retour à la base nous fait du bien : nous en ressentons des émotions positives, de sérénité et de calme, que le cerveau transmet immédiatement au corps par le système neuroendocrinien et le système nerveux autonome. Sous l'effet de ces hormones et de ces neuromédiateurs antistress libérés par l'hypophyse, le corps se sent bien. En retour, il renvoie au cerveau des messages de bien-être et d'apaisement. »

ETS/PLAINPICTURE

Un corps conçu pour la nature

Marcher sur un terrain un peu accidenté renforce nos articulations ; la forêt réduit les hormones du stress et protège le cœur : pas de doute, le vert nous fortifie.



ETS/PLAINPICTURE

cerveau les analyse comme plaisants, parce qu'ils nous renvoient à des choses essentielles relatives à notre survie : boire, se nourrir, s'abriter, etc., développe la chercheuse. La technologie nous a artificiellement détachés de ces besoins primaires : quand on a soif, on tourne le robinet ; quand on a froid, on met le chauffage. Ce retour à la base nous fait du bien : nous en ressentons des émotions positives, de sérénité et de calme, que le cerveau transmet immédiatement au corps par le système neuroendocrinien et le système nerveux autonome. Sous l'effet de ces hormones et de ces neuromédiateurs antistress libérés par l'hypophyse, le corps se sent bien. En retour, il renvoie au cerveau des messages de bien-être et d'apaisement. »

Conséquence logique : les espaces naturels diminuent la fréquence d'apparition des maladies. Une étude épidémiologique menée aux Pays-Bas en 2009, auprès de 350 000 personnes, le confirme. Les Néerlandais habitant dans une zone composée à 90 % de végétaux sont en meilleure santé que les patients dont le voisinage n'en contient que 10 %. Pour preuve, ils consultent moins souvent leur médecin pour des troubles cardio-vasculaires, musculo-squelettiques, neurologiques, digestifs et de l'appareil respiratoire. Ils sont aussi moins souvent atteints de dépression et de troubles anxieux. Une liste encore étoffée l'an dernier grâce à des chercheurs de Lei-

cester, en Angleterre, qui ont montré que le taux de prévalence du diabète de type 2 est inversement proportionnel à la quantité de parcs ou jardins dans le voisinage. D'autres ont pointé un moindre risque d'obésité quand on vit à proximité d'espaces verts. A condition de mettre le nez dehors et de s'activer.

Habiter près d'un parc allonge l'espérance de vie en bonne santé

Plus étonnant encore : voir des plantes, même en petite quantité, chez soi ou depuis sa fenêtre, procurerait un bienfait. Le psychologue Roger Ulrich l'a démontré dans un hôpital de Pennsylvanie dès 1984 : les patients qui ont vue sur les arbres plutôt que sur le parking ou sur un mur, ou dans la chambre desquels on a placé des végétaux, ont moins mal, consomment moins d'analgésiques et expriment moins d'anxiété et de fatigue. Ils rentrent donc plus tôt chez eux.

A l'inverse, un manque d'exposition à un environnement naturel augmente les risques d'allergies ou d'asthme des citadins. Selon les chercheurs finlandais qui ont analysé le phénomène en 2012, la plus grande résistance des campagnards tient à la richesse du microbiote naturel dans lequel ils évoluent et qui les immunise contre certaines maladies inflammatoires. Les micro-organismes que l'on trouve en ville étant moins variés, les citadins seraient davantage sujets aux

allergies, rendues plus aiguës encore en raison de la pollution.

« La nature stimule l'activité physique, diminue le stress [...] et réduit la pollution de l'air ambiant », résume une équipe de Rotterdam, qui a constaté l'an dernier qu'habiter près d'un parc ou un jardin, en ville, allonge l'espérance de vie et — mieux encore — l'espérance de vie en bonne santé. On ne gagne certes qu'entre un mois et demi et quatre mois, mais voilà qui est déjà bon à prendre ! Et qui devrait inciter les pouvoirs publics à aménager plus d'espaces verts pour faire économiser quelques millions d'euros à la Sécu... »

Un message entendu ? Adopté fin 2014, le Plan national santé environnement prévoit de « favoriser la nature en ville, de créer des jardins thérapeutiques ». Cela passe par l'accessibilité aux espaces verts, la multiplication de végétaux sur la voirie, les toits, les façades... Pour éviter un déploiement anarchique, sociologues, urbanistes, paysagistes et professionnels de santé doivent travailler ensemble à définir la bonne dose de nature en ville. Car gare au trop-plein ! Canberra, la capitale australienne, dotée d'une trentaine d'arbres par résident, est désertée massivement chaque week-end par ses 380 000 habitants qui n'hésitent pas à parcourir 300 km pour aller à Sydney, où la nature est plus discrète. Ils disent alors qu'ils vont « en ville » ! Pas facile de s'improviser campagnard...

MASKOT/PLAINPICTURE

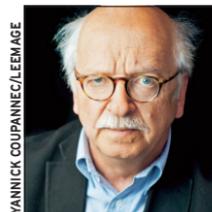
Une vue sur la verdure

Voir des plantes, même depuis sa fenêtre et en petite quantité, a des effets positifs sur la santé. Fleurir son balcon est aussi l'occasion de remettre les mains dans la terre.



MASKOT/PLAINPICTURE

"Des services sous-estimés"



Erik Orsenna
Académicien, économiste, président du cercle de réflexion sur la place de la nature en ville Cité verte

Ça m'intéresse : A-t-on conscience des services rendus par les écosystèmes naturels ?

Erik Orsenna : Non. On a l'intuition que la nature nous fait du bien, qu'on a un lien ancien et profond avec elle, et qu'elle nous rend des services. Quand on entre dans un jardin, on ressent un sentiment d'apaisement, une baisse du stress et de la tension cardiaque. La valeur de ces services a été évaluée comme étant près de deux fois supérieure au PIB mondial. Mais le nombre de personnes qui en a conscience est trop faible pour que ce levier influence notre manière d'agir envers la nature.

ÇM : Donner un prix visible à la biodiversité permettrait-il de la protéger ?

E.O. : Oui, mais c'est à double tranchant. D'un côté, la température d'une ville sans arbres est plus élevée, et la qualité de l'air est moindre. Donc il faut proté-

ger la nature en ville, car elle a un prix, au moins équivalent aux dépenses qu'engendrerait les soins de santé nécessaires si elle n'était pas là. D'un autre côté, si le pollen des plantes interagit avec la pollution surviennent les allergies, dont le coût sera mis en avant. La valeur que l'on donne aux choses est partielle.

ÇM : Que faire ?

E.O. : L'approche économique des services rendus par la nature doit intégrer leur coût et leur bénéfice global, présent et futur. Or nous ne retenons que ce qui nous arrange et concerne les générations présentes. Ce qui entraîne un risque de spéculation et de raréfaction de la nature. La preuve avec l'urbanisation qui s'accélère. Et puisque les villes se sont installées autour des meilleures terres, ces dernières disparaissent. Nous creusons notre dette écosystémique envers les générations futures. Plutôt que cette vision partielle et fautive, il faut développer une approche globale et sur le long terme. C'est plus compliqué et contraignant, mais la préservation de l'équilibre homme-nature est à ce prix.

ger la nature en ville, car elle a un prix, au moins équivalent aux dépenses qu'engendrerait les soins de santé nécessaires si elle n'était pas là. D'un autre côté, si le pollen des plantes interagit avec la pollution surviennent les allergies, dont le coût sera mis en avant. La valeur que l'on donne aux choses est partielle.

NATUREL CONTRE VIRTUEL

Liberté en 3D pour poulets casqués

Confinés dans des cages minuscules, les poulets de batterie ne prennent jamais l'air. Un jeune professeur de l'université d'Etat de l'Iowa (Etats-Unis), Austin Stewart, a eu l'idée de leur confectionner un casque audio et vidéo 3D. Calé entre la crête et le bec, ce drôle d'objet donnerait aux cocottes, placées sur un tapis roulant,

l'illusion de gambader en plein air. A défaut de traquer de vrais vers de terre, les volatiles les verraient en images animées là où se trouverait leur ration. Austin Stewart justifie ainsi ce projet scientifique, baptisé Second Lifestock : « on utilise de manière croissante les mondes virtuels pour échapper à nos propres vies étriquées ».

Pourquoi la chlorophylle apaise notre esprit

La nature agit sur notre psychisme. Plantes vertes au bureau, jardinage, forêt sauvage : comment en profiter ?

Un inconnu vous aborde. Vous arrêtez-vous ? Cela dépend... de l'endroit où vous êtes. Si vous traversez un parc, vous serez plus enclin à lui répondre que sur un trottoir. Et si ce même inconnu vous interroge sur votre niveau de stress, vous l'évaluerez plus faible si vous êtes entouré de verdure. C'est ce qu'a révélé l'expérience dirigée à Lorient l'an dernier par Jordy Stéfán, psychologue qui mène des recherches — parmi les premières en France — sur les bienfaits de la nature sur l'esprit. Sur 150 personnes héléées dans la rue, 37 ont marqué un arrêt pour estimer leur stress à 5 en moyenne sur une échelle allant de 1 (le plus bas niveau) à 10. Au milieu des plantes, le nombre de réponses pour 150 tentatives a grimpé à 82, et le degré de stress auto-évalué a plafonné à 3,1. « Ces résultats montrent que les gens sont plus tournés vers les autres quand ils sont exposés à la nature et que cette dernière a un effet apaisant sur eux », analyse à chaud Jordy Stéfán. Ces données, qui seront approfondies dans sa thèse à venir, viennent conforter celles accumulées ces dernières années sur les effets anxiolytiques du végétal chez l'homme.

« L'effet antistress est au cœur de notre relation à la nature », confirme France Haour. « Faire une balade en forêt, c'est d'un côté mettre son corps en action dans une activité

répétitive effectuée sans réfléchir, donc reposante pour l'esprit, poursuit-elle. De l'autre, c'est se placer en dehors de ses préoccupations. Cette prise de distance diminue les angoisses, et améliore la santé mentale. »

Un coup de déprime ? Entourez-vous de chlorophylle. Aux Pays-Bas, le taux de dépression est 1,33 fois supérieur dans les aires peu végétalisées que dans les territoires où la nature est bien présente. « S'installer dans des zones urbaines plus vertes est associé à une amélioration durable de la santé mentale », ont conclu l'an dernier Ian Alcock et Mathew White, deux chercheurs d'Exeter (Angleterre) qui ont suivi pendant cinq ans près de 2 000 ménages britanniques avant et après leur déménagement. Ceux qui ont pris racine dans un environnement plus vert ont une meilleure santé mentale.

On ne sait pas si un cactus produit les mêmes effets qu'un chêne

Deux idées expliqueraient ces bienfaits. La première, la théorie de la « biophilie », a été présentée en 1984 par le biologiste américain Edward O. Wilson : pendant les centaines de milliers d'années qu'il a passées à évoluer dans le milieu naturel, l'humain a développé un amour de la nature et un besoin subconscient d'interagir avec elle. Car le vivant (plantes, animaux, eau) est la garantie de sa sécurité alimentaire, donc de sa survie. Voilà pourquoi voir la nature nous tranquilliserait et augmenterait notre bien-être. Cinq ans plus tard, un couple de psychologues de l'environnement de l'Université du Michigan (Etats-Unis), Rachel et Stephen Kaplan, a avancé



Un espace de ressourcement

En mobilisant l'attention de façon douce et diffuse — alors que la ville requiert une attention focalisée —, la nature repose l'esprit. Elle plongerait ainsi dans un état proche de la méditation.

une autre hypothèse : la nature exerce sur nous une « fascination douce » et mobilise notre attention de manière diffuse, flottante, involontaire. Tout l'inverse d'un environnement urbain qui requiert une concentration « dirigée », soutenue et fatigante, pour éviter les collisions avec les autres piétons, traverser la chaussée, etc. Ainsi, la nature repose l'esprit. En nous plongeant dans un état proche de la méditation, elle nous permet d'évacuer la fatigue mentale liée aux événements stressants du quotidien. « D'où l'importance de s'accorder des petits moments pour regarder les oiseaux ou les arbres par la fenêtre, et mettre son esprit sur pause, que ce soit au travail ou en classe », poursuit France Haour.

La neuro-imagerie a conforté cette théorie dite de l'attention restaurative (*Attention Restoration Theory*) des Kaplan. En 2010, des chercheurs allemands et britanniques ont présenté à des volontaires des images animées de nature et de circulation automobile. Résultat : quand une mer tranquille apparaît, plusieurs aires du cerveau s'activent

simultanément et se connectent entre elles. Si ce sont des voitures qui roulent, les aires cérébrales ne s'allument plus en même temps et les connexions sont anarchiques. La synchronisation des aires cérébrales est une piste pour expliquer pourquoi le spectacle de la nature nous procure un tel bien-être.

Globalement toutefois, les études de référence manquent encore pour évaluer et expliquer les bénéfices liés au contact visuel avec la nature. Concernant les effets des sons et des odeurs, la littérature scientifique est encore plus pauvre. Une expérience japonaise menée en 2008 a toutefois montré que des patients à qui l'on fait entendre le son du vent et des chants d'oiseaux pendant qu'ils sont opérés sous anesthésie locale salivent moins (la salive étant considérée comme un marqueur de l'anxiété) que les patients non expo-

sés. De même, d'autres études récentes ont relevé que la diffusion d'odeurs naturelles, notamment celle de lavande, réduit l'anxiété avant une opération ou des soins dentaires. Malgré tout, « on est encore loin de savoir s'il faut une quantité et un temps de nature minimaux pour en ressentir les bienfaits. De même, on ne sait pas si un cactus produit les mêmes effets qu'un chêne », admet Jordy Stéfán.

La présence de végétaux accroît de 15% l'efficacité d'un travailleur

Il est trop tôt pour prescrire la nature sur ordonnance. Qu'importe. Thérèse Jonveaux incite les patients atteints de la maladie d'Alzheimer à se rendre autant que possible dans le jardin thérapeutique installé dans l'hôpital. « Dans 40 % des cas, nous pouvons diminuer les doses de sédatifs, voire les arrêter. Car les patients sont moins agités et moins agressifs, et ils présentent moins de troubles du comportement. » Plusieurs raisons à ces spectaculaires résultats : « L'effet propre de la contemplation de la nature mais aussi le fait de pratiquer une activité, que ce soit la promenade, le jardinage ou, par exemple, des ateliers spécifiques orthophonie, réminiscence... En effet, il est plus simple de se rappeler le terme "rose" quand on peut voir, sentir, toucher la fleur. De plus, le jardin favorise les relations sociales : on y rencontre les autres patients, et les retrouvailles avec la famille y sont apaisées. » Ces effets de l'hortothérapie rejaillissent sur le personnel médical. Une étude est en cours pour comparer le niveau d'épuisement professionnel des cadres de santé ayant un accès à un jardin thérapeutique par rapport aux soignants ne disposant pas de cette échappatoire verte. Car certains résultats tendent à montrer que le jardin réduit les risques de burn-out.

Et dans d'autres activités, nul besoin d'herbe verte : les feuilles suffisent. Une étude menée par des chercheurs britanniques l'an dernier auprès de salariés d'entreprises conclut que la présence de végétaux au bureau accroît de 15 % la productivité et l'efficacité d'un travailleur. La raison ? Comme son lieu de travail lui semble plus agréable, il sait mieux se concentrer et s'implique davantage. Et pour les endroits qui ne pourraient pas se couvrir de feuillages, il reste les images. Dans une salle d'attente d'hôpital, la représentation fidèle de la nature en photo a le même effet antistress que de vraies plantes, a montré une équipe néerlandaise en 2012.

Alors, plutôt que de prendre racine dans le bitume, mieux vaut s'exposer le plus possible à la nature. Sans aller jusqu'à prendre la clé des champs, lever le regard vers les arbres, traverser un parc en respirant profondément ou contempler un poster de forêt sont aussi d'efficaces moyens de se détendre.

"Aimer la nature en la préservant"



DR. Saskia Cousin
Anthropologue,
coauteur, avec Bertrand Réau, de
Sociologie du tourisme
éd. La Découverte

Ça m'intéresse :
Tourisme et respect de la nature sont-ils compatibles ?

Saskia Cousin : Pas si le tourisme est pensé comme une industrie de masse, qui détruit les espaces naturels. Les grosses agences, les gros hôtels appartiennent aux pays producteurs de touristes, et appliquent sur le lieu d'accueil les standards du pays d'origine, sans se soucier du mode de vie et des ressources sur place.

ÇM : Qu'est-ce qu'un tourisme respectueux de la nature ?

S.C. : Celui qu'on pratique près de chez soi, via les transports en commun. Les sociétés occidentales cherchent ailleurs la vraie nature, ce qui entraîne une pression sur l'environnement. En allant en Amazonie, on émet beaucoup de CO₂ ! Si vous dormez dans un resort construit à la place de palmeraies qui protègent les terres de la mer, et si vous

achetez des souvenirs qui ne sont pas produits sur place, vous contribuez à détruire la nature et à déstructurer la société qui vous accueille. Vous pouvez voyager en petits groupes avec des guides locaux, acheter de l'artisanat local et tenter d'adapter votre mode de vie à celui des populations, afin de préserver au mieux leurs ressources.

ÇM : Le tourisme durable peut-il avoir un impact négatif ?

S.C. : Oui, si l'écologie que vous louez empile vos déchets sur l'île d'à côté... Il existe des labels : l'Ates est le plus strict (il fait partir très peu de personnes) ; le réseau ATR concerne plutôt des voyageurs qui, sans son existence, n'auraient pas été sensibilisés au tourisme équitable et responsable.

ÇM : Voyager seul a-t-il moins d'impact ?

S.C. : Croire qu'un routard solitaire a un rapport plus authentique à la nature, exerçant une moindre pression sur l'environnement, est une idée fautive. S'il veut accéder à des sites sans être guidé par des locaux, il peut déstabiliser la faune et la flore. Mieux vaut se joindre à un petit groupe, avec guide.

NATUREL CONTRE VIRTUEL

La nature sur fond d'écran

Puisque les images de nature nous font du bien, les environnements virtuels la représentant nous apportent-ils les mêmes bienfaits ? Pour le savoir, un chercheur canadien a soumis 69 volontaires à trois représentations 3D. La première : une île à la nature généreuse. La deuxième : un territoire fait de formes géométriques colorées.

La dernière recréait de manière réaliste une zone urbaine densément peuplée de Tokyo. Résultat : la nature exacerbe toujours les mêmes sentiments de bonheur, de gentillesse, de collaboration, plus que les autres « mondes ». On appelle cela la « technophilie » : l'attraction innée pour le vivant, même si sa représentation est virtuelle.

Comment renouer avec le sauvage

Nous nous sommes éloignés de la nature. Mais d'où vient cette prise de distance ? Comment y remédier ?

Tailler un silex, fabriquer son arc, faire un feu, tisser un filet avec des fibres naturelles : dans ses « ateliers du sauvage », Kim Pasche, archéologue expérimental, trappeur l'hiver dans les forêts boréales du Canada et spécialiste des techniques d'autonomie dans la nature, propose de réapprendre les gestes premiers, ceux de nos ancêtres, avec les moyens que leur offrirait la nature. « Attention ! prévient-il, il ne s'agit pas de stage de survie. Pour moi, apprendre ces techniques d'autonomie est une bonne entrée en matière pour notre culture qui est fondée sur le matériel, mais c'est surtout un prétexte pour interroger notre lien à la nature, notre capacité à appréhender le sauvage. » Mais qu'est-ce que le sauvage ? « J'y mets tout ce qui échappe à notre contrôle en tant que civilisation, qui n'est pas maîtrisé. On l'associe souvent à ce qui nous fait peur, ce que l'on refuse de voir, qui nous met mal à l'aise. » « Ce sauvage, qui échappe à la loi des hommes, qui agit instinctivement, existe à l'extérieur de nous, mais aussi à l'intérieur de nous », précise Marie Romanens, psychothérapeute et psychanalyste. « On se voit comme des éléments séparés de la nature, mais nous sommes en interrelation : respirer, c'est être pénétré par le monde extérieur, le soleil interagit avec notre peau, etc. » Sans compter les milliards de micro-organismes qui nous habitent et dont dépend notre santé, et les particules qui nous composent qui ont été, depuis les origines de l'Univers, les composants de planètes, d'océans, de végétaux, d'animaux, etc., avant



KIM PASCHE

Construire son abri naturel

de se recycler en « nous ». Bref, notre corps est la nature. Et c'est vrai aussi pour notre psyché : « Les mythes fondateurs de l'humanité mettent en scène des forces de la nature, comme le vent, le tonnerre, l'eau, des figures végétales ou animales, ajoute Marie Romanens. Dans nos rêves, l'inconscient fait souvent appel aux éléments d'origine minérale, végétale ou animale pour donner une forme aux contenus qui cherchent à s'exprimer. » Sans parler des contes, des jouets, des dessins animés peuplés de nature...

« Ce sauvage, en nous et au-dehors, nous l'avons négligé, malmené, au point d'aboutir à la crise écologique actuelle », diagnostique Marie Romanens. Comment nous sommes-nous déconnectés de la nature au point de ne la percevoir que comme une matière première,

Savoir trouver dans la nature les bons matériaux pour construire un toit ou une nasse à poissons : ce sont les gestes premiers que proposent les ateliers du sauvage.

voire un agréable terrain de détente et de loisirs ? En partie à cause de nos « tendances » intérieures. « A la naissance, le bébé ne fait qu'un avec le monde, explique la psychanalyste. Peu à peu, il comprend qu'il est distinct de ses parents et du monde qui l'entoure. » Notre identité se construit donc en posant des limites entre nous et l'environnement. « Dans les années 1960, le psychanalyste Harold Searles a montré que les psychotiques font mal cette distinction : les frontières entre le dedans et le dehors se sont effacées. Au fond de nous, cette peur de nous perdre dans l'autre ou dans le monde qui nous entoure est toujours là. Et par peur, nous devenons dominateurs. » Un penchant renforcé par le sentiment de toute-puissance : « Il y a toujours en nous un enfant omnipotent qui veut disposer de tout selon son envie, explique le psychologue Patrick Guérin. Ce sentiment nous a poussés à nous émanciper de la nature. »

Une émancipation entamée il y a longtemps. « La grande révolution culturelle de l'histoire de l'Occident, c'est le néolithique, le passage à la sédentarité, à l'agriculture, rappelle Kim Pasche. Dès lors, on dépend de notre gestion de l'environnement. L'agriculture, telle que l'invente notre civilisation dans le Croissant fertile — car il existe d'autres modes —, a ►►

NATUREL CONTRE VIRTUEL

Hêtre ou ne pas être...

Les auteurs britanniques en sont verts : une trentaine de mots relatifs à la nature ont disparu de la version junior de l'*Oxford Dictionary*. Ainsi « pissenlit », « hêtre » et « gland » ont cédé leur place à « forum de discussion », « lecteur MP3 » ou « haut débit ». Dans une lettre publiée en janvier, 28 écrivains, poètes et auteurs pour enfants

anglophones demandent aux Presses universitaires d'Oxford de réintégrer ce lexique. Car ce que l'on ne sait pas nommer s'oublie ! Et le virtuel supplante déjà le naturel : outre-Manche, seuls 10% des jeunes jouent régulièrement dans un espace vert, contre 40% pour la génération précédente. Quatre enfants sur dix ne jouent jamais dehors.



ANTHONY NICALLE/HATHAM PICTURES

Jardiner et partager

►► toujours eu une connotation de prise de possession des lieux. Ce qui est indompté devient alors synonyme de négatif. Nos peurs du sauvage viennent de là.» «La domestication des animaux conjuguée à la culture des plantes a permis à l'être humain de commencer à se concevoir comme distinct de son environnement», complète Patrick Guérin.

Selon le philosophe américain David Abram, l'homme aurait aussi vécu un appauvrissement sensoriel : l'homme primitif est en lien direct, par les sens, avec la nature qui l'entoure. Il invente alors des systèmes d'écritures, d'abord picturaux (grottes ornées), puis figuratifs (hiéroglyphes), où l'objet dessiné a un lien avec l'objet pensé. Mais les systèmes d'écriture évoluent et, vers -1500 avant notre ère, se détachent de l'objet auquel ils font référence : si le A conserve la trace de la tête de bœuf (à l'envers) à laquelle il se référerait en hébreu, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Cela s'accompagne d'une révolution de la pensée : l'écriture autorise un mode de pensée déconnecté du réel. Progressivement, les sens, dont l'homme se servait pour «lire» des informations vitales, comme suivre la piste d'un animal, rétrécissent leur périmètre d'action et se spécialisent, au fil du temps et jusqu'à nous, pour la lecture.

Etape concomitante : le développement de la pensée abstraite, avec les philosophes grecs, qui trouvent des explications aux phénomènes naturels attribués aux dieux de l'Olympe. «Pour Aristote, l'être humain apparaît comme l'aboutissement de la création, ce qui lui donne légitimité pour la contrôler», précise Patrick Guérin. Puis la religion chrétienne place l'homme, fils de Dieu, au-dessus de la nature. «Au-dehors, l'homme est en droit d'exercer sa domination sur la création. Au-dedans, il

Même en ville, les jardins partagés, qui fleurissent un peu partout, permettent de renouer avec les rythmes des saisons et de la terre. Tout en recréant du lien social.

doit appliquer les règles morales pour juguler les mouvements passionnels de la chair.»

Enfin, le «je pense donc je suis» de Descartes au XVII^e siècle accentue la coupure : «parce qu'il est doué de conscience autoréflexive (il se pense lui-même), l'homme a légitimité en soi, et non plus au nom de Dieu, à se croire radicalement séparé des autres formes de vie. Il est sujet face à un monde objet, ce qui autorise ses actes de maîtrise et de conquête». Et avec l'ère industrielle, la nature devient une matière première au service de l'homme occidental.

Mais la crise écologique lui rappelle que quand il la pollue, la nature le pollue à son tour... car il n'en est pas séparé. En parallèle, il perçoit un malaise intérieur : «Eduqué à tenir debout tout seul, explique Marie Romanens, l'homme exerce son emprise sur la matière, sur ses semblables et également sur une partie de lui-même. Nous avons prôné un idéal du détachement qui ignore le besoin que l'on a de l'autre. Comme si l'on ne pouvait pas être à la fois libres et reliés.»

Alors, comment renouer les liens ? Peut-on retrouver le sauvage en soi et à l'extérieur sans retourner à l'âge de pierre ni se perdre dans les rêveries d'un paradis perdu imaginaire ? Voici des pistes pour se mettre en chemin...

► MARCHER PIEDS NUS DANS L'HERBE

«Quand je marche pieds nus, je fais attention à là où je pose le pied, le contact n'est pas empêché par l'obstacle de la chaussure, chaque pas est un engagement dans la connexion», analyse Patrick Guérin. Pour un réveil des ►►

“Une révolution intérieure”



D.R.

Mathieu Labonne
Directeur du mouvement Colibris :
www.colibris-lemouvement.org

Ça m'intéresse :
Colibris lance une campagne sur la «révolution intérieure». Quel lien avec l'écologie ?

Mathieu Labonne : Il n'y a pas de changement de société sans changement humain. Colibris rassemble individus, associations, entreprises qui agissent en incarnant des valeurs humanistes et écologiques, sans attendre que d'autres fassent le changement à leur place. Notre projet Oasis soutient la création d'éco-hameaux et d'habitats groupés à la campagne et en ville. Et l'Université des Colibris va proposer des formations pour préparer les métiers de demain. Mais le changement extérieur ne se fera que si nous changeons à l'intérieur, d'où l'idée de «révolution». Notre campagne se fonde sur des témoignages de personnes inspirantes (Pierre Rabhi, Matthieu Ricard), et montre le lien entre un travail sur soi et une vie en

harmonie avec la nature.

ÇM : Prendre soin du lien avec soi, les autres et la nature, est-ce pareil ?

M.L. : Tout part d'un changement d'altitude. Il faut prendre conscience du lien : nos actes ont un impact et nous sommes reliés aux autres et à la nature. Au lieu d'être centré sur soi, on s'ouvre aux autres, et plus largement au monde tel qu'il est et non tel que l'on voudrait qu'il soit. On dépasse les «j'aime - j'aime pas» et l'attente que vienne quelque chose de l'extérieur pour trouver une position juste devant ce qui nous arrive. On dépasse l'ego, qui est ce sentiment de séparation en nous. Avec la nature, on est dans une relation de vérité, car elle n'a pas d'ego. Je suis apiculteur et, face à une colonie d'abeilles, je suis invité à la vigilance pour être dans l'acte juste et voir quand je peux ouvrir la ruche. Si on n'écoute pas la nature, on se détruit en même temps qu'on la détruit. Développer la conscience de notre interdépendance est fondamental pour aborder les questions écologiques et sociales.

► sens, se baigner nu aussi est une garantie de reconnexion : « Le corps se détend, se dilate, l'esprit accueille cette libération des sensations, il se sent connecté et en harmonie avec l'environnement. » Sans même se jeter à l'eau, David Abram préconise, lui, des temps de présence totale dans la nature, à l'écoute de tous ses ressentis, jusqu'à se ressentir en lien.

► EMMENER LES ENFANTS DANS LA NATURE

La nature confronte les enfants à des limites, indispensables à leur construction : « En montagne, l'enfant va comprendre très vite qu'il ne peut pas se comporter n'importe comment, sinon c'est risqué, commente Marie Romanens. Et dans une rivière, si on fait un barrage avec lui, il apprendra que l'on doit mettre les cailloux d'une certaine façon. La nature répond directement à nos actes. »

► ACCEPTER QUE CHACUN AIT SA PLACE

Notre relation ambivalente avec la nature s'est construite sur l'opposition et le rejet. Contre cette tendance, Patrick Guérin préconise la « dialogique » du philosophe Edgar Morin : « Que ce soit dans notre relation à l'autre ou avec la nature, être attentif à ne pas éliminer un des éléments, considérer que l'autre a sa place, chercher comment nous pouvons nous enrichir et nous organiser pour que chacun y soit respecté. »

► PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUE L'ON MANGE

« Le premier moyen de renouer avec la nature, c'est de savoir ce que l'on mange », note l'environnementaliste indienne Vandana Shiva dans le film *En quête de sens* (enquête desens-lefilm.com). La nourriture (avec l'eau et l'air) est un lien direct, quotidien et universel avec la nature, ce qu'on oublie devant l'étal du supermarché. Pourtant, nous avons de plus en plus les moyens de savoir d'où elle vient, qui l'a fabriquée, élevée, cultivée, et comment, grâce, par exemple, aux produits issus de circuits courts, d'Amap, etc. Apprendre à connaître (et manger) les produits de saison est aussi un moyen de se reconnecter aux cycles naturels. Et pour les citadins, les cueillettes à la ferme peuvent être une (re)découverte de l'origine des aliments.

► REPENSER L'ESTHÉTIQUE AUTOUR DE SOI

« Nous construisons beaucoup d'objets dans un but utilitariste sans tenir compte que notre psyché a besoin de beauté », note Marie Romanens. Prendre le temps de redécouvrir la beauté d'une fleur, d'un paysage ou d'un animal nourrit ce besoin, et nous rend plus réceptifs à ce qui nous entoure et aux autres.



CIROU/ALTOPRESS/ANDIA

**La nature
comme professeur**

Faire un barrage sur une rivière, construire une cabane, cueillir les pissenlits ou récolter les châtaignes... La nature est un terrain de jeux formateur pour les enfants.

« Dans une entreprise où j'intervenais, illustre Patrick Guérin, le seul fait d'avoir repeint des poutres en un camaïeu de mauve a changé l'ambiance, et la relation entre les gens. »

► RÉAPPRENDRE LES GESTES DE NOS ANCÊTRES

Dans ses ateliers, Kim Pasche propose, avant la technique, une démarche : « Pour fabriquer un arc, on essaie de comprendre son histoire, comment l'humain l'a imaginé, par quels indices. Ensuite, si on coupe une branche, on va se demander l'impact qu'aura le geste, ce qu'il symbolise par rapport à la nature. » Bref, entrer dans l'esprit du cueilleur, plutôt que dans celui de l'exploitant, change notre regard sur la nature et notre attitude.

► LÂCHER LE BESOIN DE CONTRÔLE

Notre société fonctionne beaucoup sur le contrôle et nous n'en avons plus conscience. « Notre culture cherche, parfois de façon quasi hystérique, à faire en sorte qu'il n'y ait plus du tout d'accident, note Kim Pasche. Cela n'existe pas dans la nature. » Mieux accepter les aléas, faire avec ce qu'il y a, lâcher nos exigences de perfection et de « toujours plus » qui peuvent mener jusqu'au burn-out, pour plutôt écouter les signes et les tensions de notre corps, permettent de revenir à nos besoins essentiels... afin de vivre davantage en harmonie avec soi, donc avec l'environnement.

► REMETTRE LES MAINS DANS LE VERT

Que l'on soit à la campagne ou en ville, jardiner, dans un pot ou sur un terrain, partagé ou non, nous remet en lien avec les saisons et les temps de la nature. Tout en renouant avec ce plaisir simple d'observer comment la terre transforme comme par magie une simple graine en feuilles, fleurs, fruits...

► ACCUEILLIR NOTRE « SAUVAGE » INTÉRIEUR

Nos émotions sont comme des jaillissements de notre nature intérieure. Ce que nous en faisons reflète notre rapport à nous-mêmes, comme à ce qui nous entoure. « Si on accueille tous les mouvements en soi, de haine, de violence, de peur, de colère, de tristesse ou d'amour, en acceptant qu'ils soient là sans les juger, on donne une place à la vie et au sauvage en nous, note Patrick Guérin. Et on accueillera mieux ainsi ce qui viendra de l'extérieur, que ce soit agréable ou non. »

► ROUVRIRE NOS SENS À CE QUI NOUS ENTOURE

Renouer avec le lieu où l'on vit en prenant le temps de l'observer est important, pour soi et pour le morceau de terre qui nous accueille : « Les sens sont la principale manière qu'a la terre d'informer nos pensées et de guider nos actions, rappelle David Abram. Nous ne pouvons connaître les besoins d'une région particulière qu'en nous familiarisant à ses cycles, en prêtant attention à ses autres habitants. » Observer à quel endroit le soleil se lève, les phases de la lune, écouter le chant des oiseaux, retrouver les odeurs propres à chaque saison. Bref, renouer, dans un monde global, avec la vie locale, là, juste devant sa porte... ■

POUR ALLER PLUS LOIN

Livres

■ « Pour une écologie intérieure. Renouer avec le sauvage », M. Romanens et P. Guérin, éd. Payot.

■ « Art de vie sauvage. Gestes premiers », K. Pasche et B. Bertrand, éd. Du Terrain.

■ « L'Homme et la nature. Une histoire mouvementée », Valérie Chansigaud, éd. Delachaux et Niestlé.

■ « Comment la terre s'est tue. Pour une écologie des sens », D. Abram, éd. La Découverte/Les Empêcheurs de penser en rond.

Internet

■ www.gens-des-bois.org : le site des ateliers du sauvage.

■ eco-psychologie.com : sur la relation entre l'homme et la nature.