
Liens nouveaux avec la nature

Qu'en la beauté, je marche.

Qu'en la beauté, je marche.

Que toute la journée, je marche.

Qu'à travers le passage des saisons, je marche.

Que sur la sente saupoudrée de pollen, je marche.

Qu'avec des sauterelles autour de mes pieds, je marche.

Qu'avec la rosée autour de mes pieds, je marche.

Qu'avec la beauté, je marche.

Qu'avec la beauté devant moi, je marche.

Qu'avec la beauté derrière moi, je marche.

Qu'avec la beauté au-dessus de moi, je marche.

Qu'avec la beauté tout autour de moi, je marche.

Dans la vieillesse, que je marche allant plein de vie sur une sente de beauté.

Dans la vieillesse, que je marche allant sur une sente de beauté, vivant à nouveau.

Cela finit dans la beauté.

Cela finit dans la beauté.

(Prière des Indiens Navajos)

Si vous vous promenez dans un parc, proche d'une grande ville, vous ne tarderez à trouver au beau milieu d'une belle clairière une canette de bière, une bouteille de plastique ou même un sac-poubelle. Vous vous demandez comment il est possible que des gens ne soient pas conscients de polluer ainsi la beauté d'un site. C'est sans doute que jamais ils n'ont été mis dans la situation d'apprécier les merveilles de la nature.

Toucher et sentir, c'est expérimenter. Beaucoup de gens vivent toute leur vie sans jamais toucher réellement quelque chose et sans jamais être touché par quelque chose. Ces gens vivent dans un monde de l'esprit et de l'imagination qui peut les émouvoir, les remplir de joie, de pleurs, de bonheur ou de tristesse. Mais ces gens ne touchent réellement jamais rien. Ils ne vivent pas vraiment et mais deviennent quelqu'un AVEC une vie.

(Storm, 1972)

2.1. Amoureux de la nature

Il y a des choses qu'il faut expérimenter, dit Frank Opie, un Chef Scout d'Afrique du Sud qui a écrit *The Global Scout* (le Scout Mondial) un merveilleux livre sur l'éducation à l'environnement. Personne ne peut expliquer ce qu'est la sauvagerie de la mer en hiver ou la proximité des étoiles dans le désert la nuit. Il faut l'avoir expérimenté pour le comprendre.

Il faut donc aller à la rencontre des merveilles de la nature. Il faut prendre le temps de plonger dans l'étendue de la nature - une grande forêt, des alpages, le lit d'une rivière, des landes sauvages - et en découvrir les merveilles avec vos cinq sens : le toucher, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût.

Vous pourrez alors vous émerveiller des beautés de la nature.

On ne découvre vraiment la nature que par le sentiment. Nous devons tomber amoureux face à la beauté du monde naturel. Voici quelques activités pour y parvenir, il y en a beaucoup d'autres que vous pourrez découvrir plus tard.

a. Randonnée forestière

Choisissez une grande et belle forêt. On en trouve facilement à quelque distance de presque toutes les villes françaises. Il faudra peut-être commencer par une petite virée à bicyclette pour rejoindre les bois.

Entrez dans la forêt en petit groupe (à deux ou trois ou au maximum en équipe) et marchez silencieusement. Vous avez choisi sur la carte un itinéraire qui vous permet de vous enfoncer bien dans la futaie ou le taillis et de revenir à votre point de départ après deux ou trois heures de marche (c'est important, ne serait-ce que pour retrouver vos vélos !).

Repérez à l'avance sur la carte des points de halte pour quelques activités que nous allons examiner ensemble.

1. **La plus belle vue** - Il y a certainement un endroit dans la forêt qui vous réserve la surprise du plus beau panorama. C'est peut-être l'arrivée à la lisière de la forêt avec une percée sur la plaine, ou bien une splendide clairière, ou encore une futaie au bord d'un étang. Prenez le temps de marquer l'endroit sur la carte, et de dessiner le panorama sur votre carnet de croquis.
2. **L'écoute active** - Choisissez un endroit au coeur des bois où vous ferez une halte silencieuse de 20 mn au moins pour écouter les sons de la forêt. Sur votre carnet de notes, faites une liste de tous les bruits que vous percevez : le vent dans les hautes branches, un pivert chassant les insectes, le cri strident d'un épervier, le murmure d'un petit cours d'eau, etc.
3. **Une interview avec la nature** - A la prochaine halte, dispersez-vous dans les alentours pendant 30 minutes, chacun à la recherche d'une rencontre étonnante. Si vous êtes suffisamment attentif et silencieux, elle ne va pas tarder à se produire : un grand arbre majestueux, un roc couvert de mousse, un écureuil qui vous observe, une petite fleur délicate, une grenouille près d'une source, une grande fourmilière près d'un tronc mort. Prenez d'abord le temps de regarder l'objet de votre rencontre.

Si c'est un roc ou un arbre, regardez-le, touchez-le, caressez-le. Couchez-vous sur le roc ou entourez l'arbre de vos bras. Respirez son odeur. Si c'est une plante ou une fleur, touchez-la ; caressez ses feuilles, respirez son parfum. Puis ouvrez votre carnet de notes et commencez l'interview. Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser :

- Quel âge avez-vous ?
- Avez-vous toujours eu la taille que vous avez maintenant ?
- D'où venez-vous ?
- À quoi ça ressemble de vivre dans cet endroit ?
- Qui vient vous visiter ?
- Quels événements avez-vous vu dans votre vie ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose de spécial que vous aimeriez me dire ?

Imaginez les réponses et notez-les sur votre carnet.

Si c'est un animal, observez-le le plus longtemps possible sans le déranger ni l'effrayer. Notez ses couleurs, ses gestes, son attitude. Imaginez que vous êtes cet animal. Mettez-vous à sa place et commencez l'interview :

- Où allez-vous ?

- Qu'essayez-vous de faire ?
- Est-ce qu'il y a des prédateurs auxquels vous devez prendre garde ?
- Que mangez-vous et où trouvez-vous votre nourriture ?
- Où vivez-vous ? Tout seul ou avec d'autres ?
- Est-ce que ça vous arrive de voyager dans d'autres endroits ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez dire aux autres à votre sujet ?

Ensuite rejoignez vos amis et prenez le temps de partager vos découvertes et vos réflexions.

" *Si vous aimez assez, n'importe quoi vous parlera.*" (Georges Washington Carver)

"L'amour, l'espoir et la peur de l'homme et de l'animal sont essentiellement les mêmes ; ils proviennent de la même source et s'éteignent tous comme le coucher du soleil." (John Muir)

b. Observation des oiseaux

L'observation des oiseaux implique de s'immerger dans la nature. Il ne s'agit pas seulement de se servir de ses yeux. L'imagination et le souvenir se mêlent avec les sentiments à propos de ce que l'on voit.

Frank Opie écrit : "Une mouette est plus qu'un oiseau - c'est une extension de la mer. Avec toute sa richesse de vie ou le souvenir de la visite d'une île éloignée du continent... Elle peut-être signe de mauvais temps ou le cri d'une âme perdue un jour de grand vent. Une mouette peut être un danseur sur le front de la marée, une petite brute bruyante dans une bande, un handicapé victime des déchets de plastique ou un rappel de la marée noire. Elle peut être tout cela et bien d'autres choses encore, bien d'autres choses..."

Où les observer ?

Il est possible de voir des oiseaux dans tous les lieux naturels, mais mieux vaut choisir une zone dégagée : un alpage, une lande, une plage déserte, la lisière de marais ou le bord d'un étang. Il est préférable de se rendre dans des réserves naturelles, véritables havres de paix pour les oiseaux, où différentes espèces se rencontrent à l'époque des migrations. Vous pourrez faire appel à un spécialiste qui vous guidera vers les meilleurs endroits d'observation et vous donnera des conseils. Une adresse utile : le site de la ligue de protection des oiseaux (<http://www.lpo.fr/refugeslpo/index.shtml>). Vous y trouverez d'ailleurs des idées de projets passionnants comme la création d'un jardin d'oiseaux ou d'un refuge LPO.

Comment les observer ?

Tout dépend du lieu où l'on se trouve. En montagne et dans les landes, il faut guetter l'horizon et suivre du regard les arêtes rocheuses. Sur le littoral, il vaut mieux se positionner vers les falaises et attendre la marée montante qui favorise le regroupement des oiseaux.

Dans tous les cas, fixez la zone d'où vient le cri de l'oiseau et attendez. On finit forcément par le voir bouger.

Quand les observer ?

Il est possible d'observer les oiseaux toute l'année. Surtout les nicheurs. Toutefois ...

- Choisissez avril et mai pour l'observation des oiseaux migrateurs
- De novembre à février, ce sont plutôt les hivernants que l'on rencontre.

Le moment de la journée est important. En général :

- Le matin avant 10h
- Le soir, 2 ou 3 heures avant le coucher du soleil
- La nuit, on peut voir, bien entendu, des oiseaux nocturnes, comme le hibou, mais ce n'est pas si facile... Quant aux rapaces, ils préfèrent les heures chaudes de la journée.

Comment s'équiper ?

- Le plus important : une bonne paire de jumelles de puissance moyenne (x8 ou x10)
- Un carnet de notes et de croquis.
- Un guide d'identification des oiseaux.
- Des vêtements de couleur neutre (laissez la chemise "pionnier" au vestiaire !), faits de matériaux qui ne crissent pas (les oiseaux voient très bien les couleurs et perçoivent le moindre bruit).
- Bottes de caoutchouc ou chaussures de randonnées étanches.

- Si vous possédez un petit appareil photo numérique, un bon truc est de l'adapter sur une lunette d'approche. Vous disposerez d'un outil formidable pour photographier des oiseaux. Ça s'appelle un digiscope. Pour en savoir plus, visitez le site : <http://www.digiscopie.com/>

Comment approcher les oiseaux ?

Bien sûr ne pas crier, ne pas même parler (n'oubliez pas de bâillonner le bavard impénitent !). Déplacez-vous le plus discrètement possible, avec des gestes lents. Inutile de se camoufler, il suffit de rester immobile et d'éviter tout geste brusque. C'est le mouvement ou le bruit qui fera fuir l'oiseau.

Règles de bonne conduite

L'observation peut être néfaste si elle dérange ou perturbe les oiseaux, surtout au moment de la nidification. Voici les règles de base à observer :

- Ne perturbez jamais un oiseau migrateur d'une espèce rare ou menacée - Respectez les droits des propriétaires terriens surtout que l'autorisation est facilement obtenue
- Respectez les droits des autres dans la nature
- Quittez le site d'observation avec autant de précaution qu'à votre arrivée - Préservez la propreté et le silence
- Prenez soin de la végétation environnante
- Observez les nids à bonne distance
- Ne pas toucher ni même photographier un nid.
- S'interdire la visite des colonies et éviter désordre et affolement parmi les poussins

c. Coucher du soleil

Cette activité est à faire seul de préférence. Elle est tirée du livre de Joseph Cornell, *Journey to the Heart of Nature* (Voyage au coeur de la Nature).

Elle a pour but de vous aider à noter et à aimer tout ce qui arrive au moment du coucher du soleil. Ce que vous verrez dépendra de l'endroit que vous choisirez et de l'époque de l'année. C'est bien sûr plus confortable au printemps ou en été.

Choisissez un endroit en pleine nature, avec une vue bien dégagée. Organisez pour y arriver un quart d'heure avant le coucher du soleil. Portez des vêtements chauds et munissez-vous d'un carnet de notes et de quoi écrire.

La règle du jeu est simple : asseyez-vous bien confortablement face au coucher du soleil, restez silencieux et attentif (ne pas dormir !) et notez tout ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous ressentez. Inutile de faire des longues phrases. Notez en quelques mots ce qui arrive dans l'ordre où cela arrive.

Par exemple, si la première chose que vous percevez c'est le changement de couleur des nuages, notez :

1. *Les nuages changent de couleur*

Puis, si vous rendez compte que les oiseaux diurnes ont cessé de chanter, notez :

2. *Les oiseaux diurnes se sont tus*

Ne vous tracassez pas si vous avez oublié de noter quelque chose, ce qui est important c'est de jouir du spectacle. Notez les événements sur la liste est juste un moyen pour vous aider à rester attentif. Si un événement se produit deux fois, notez-le deux fois. Votre liste peut à la fin ressembler à ceci :

1. *Les nuages changent de couleur*

2. *Les oiseaux diurnes se sont tus*

3. *Un rossignol s'est mis à chanter*

4. *Les nuages changent encore de couleur*

5. *L'étoile du berger est apparue*

6. *Des grenouilles croassent là-bas près de l'étang*

...

À la fin, peut-être aurez-vous envie d'écrire un petit poème avec tout ce que vous avez noté. Pourquoi pas ? Allez-y !

d. Veille de nuit

Votre équipe a décidé de camper durant un week-end. Pourquoi ne pas en profiter pour organiser une veille de nuit. En commençant à 23h jusqu'à 6h du matin, par exemple, chaque membre de l'équipe à son tour veille auprès du feu pendant une heure puis réveille le veilleur suivant avant d'aller se coucher (en silence pour ne pas réveiller les autres).

Équipement : vêtements chauds et lampe électrique, carte du ciel nocturne, carnet de notes et crayon, allumettes pour rallumer le feu s'il s'éteint. Si le temps est mauvais, le veilleur peut s'abriter du crachin sous une bâche tendue.

Une telle veille a pour but de vous apprendre à découvrir et goûter les merveilles de la nuit.

Beaucoup de gens ont naturellement peur la nuit. L'obscurité inquiète parce qu'on ne voit pas bien les choses. Il ne faut pas en avoir honte, mais il faut apprendre à surmonter cette peur. Sachez que la plupart d'entre nous peuvent voir mieux la nuit qu'un ours ou qu'un chat. Le problème c'est qu'habituellement la nuit, notre vision n'atteint pas sa pleine efficacité parce que nous sommes entourés de lumière artificielle. Gardez votre lampe électrique éteinte, éloignez-vous du feu. Il vous faudra environ 45 minutes pour retrouver votre vision nocturne complète.

S'il n'y a pas de nuages, allez jusqu'à un endroit dégagé. Choisissez un endroit sec pour vous allonger et regardez le ciel. Le plus souvent les lumières de la ville et la pollution nous cachent les étoiles. Ici, elles vont vous apparaître dans toute leur splendeur, si lointaines et si proches pourtant. Laissez votre esprit vagabonder parmi les astres. Laissez les questions vous envahir : Combien d'années lumières nous séparent de ces astres ? Peut-être certaines sont-elles déjà mortes alors que leur lumière nous parvient encore ? jusqu'où va l'univers ? Depuis quand existe-t-il ? Qu'est-ce qui maintient les astres et la terre sur leur orbite ? Que ressentez-vous en contemplant le ciel étoilé

Vous pouvez ensuite sortir votre carte du ciel, l'éclairer brièvement de votre lampe et essayez d'identifier quelques étoiles.

Revenez vers le feu, restez silencieux et écoutez. Notez vos observations au fur et à mesure :

- Le bruit d'un hérisson dans les fourrés ?
- Le vol silencieux d'une chauve-souris ?
- Le ululement d'une chouette ?
- Le crépitement du feu

Petit à petit un sentiment de bien-être et de plénitude va vous envahir. Vous vous sentirez en communion avec la nature qui vous entoure. Vous vous sentirez partie prenante d'elle. Un être embarqué sur la planète terre voguant dans la grande voie lactée.

Notez sur le carnet les pensées - ou les prières ? - qui jaillissent de votre esprit. Peut-être les partagerez-vous avec vos amis demain ? Peut-être vous aideront-elles un jour de cafard ?

2.2. Familiers de la nature

Un week-end d'équipe vous a permis de plonger à nouveau au cœur de la nature. Vous avez enfin - ou à nouveau - tissé avec elle des liens d'amour.

Maintenant, il va vous falloir les entretenir. Ne laissez pas à nouveau le temps rompre ces liens. Ils peuvent vous enraciner dans le bonheur.

Voulez-vous un bon conseil ? En équipe, essayer de vous trouver un coin de nature qui vous plaît, dont vous êtes tombé amoureux : un étang, une clairière dans la forêt, les berges d'une rivière, un chaos granitique sauvage...

Cet endroit ne doit pas être situé trop loin de votre ville ou de votre quartier ; pas plus d'une heure de train ou de vélo. Il doit être suffisamment accessible pour vous permettre d'y aller souvent, chaque fois que vous en avez envie, chaque fois que vous en éprouvez le besoin, pour retrouver votre équilibre, votre rythme, remettre vos idées en place, ou encore chaque fois que vous avez une décision à prendre ensemble.

Quels sont les critères pour choisir cet endroit ?

- Un endroit tranquille, où vous vous sentez bien
- Un endroit non pollué, où la nature est belle avec une diversité de plantes et d'animaux (insectes, oiseaux...)
- Suffisamment à l'écart pour être protégé des saucissonneurs du dimanche

- Si possible avec un point d'eau et un coin sympa pour planter votre tente (vous aurez peut-être besoin de demande l'autorisation à un propriétaire ou à un garde forestier)
- Assez grand pour en faire le tour en 10 ou 15 minutes de marche.

Une fois que vous l'avez choisi, situez le sur une carte et gardez-le. Chaque endroit possède des secrets, des merveilles qui demandent du temps pour être découverts.

A-t-il un nom sur la carte ? Sinon, à vous de le baptiser. C'est votre domaine, votre jardin secret. Dessinez- en la carte à grande échelle, que vous complétez peu à peu en dessinant les sentiers qui le traversent, en localisant la rivière, les points de repère - gros rochers, arbres majestueux, ruines - et les découvertes faites au long du temps : terrier de renard, bauge de sanglier, champignons, sources, etc.

Ce sera votre terrain d'expérience et d'apprentissage de toutes les compétences et techniques des familiers de la nature : savoir s'orienter, savoir reconnaître les plantes et les animaux, analyser un écosystème, vivre dans la nature sans laisser de traces, etc.

Peut-être aurez-vous la possibilité d'y aménager un sentier nature ou d'un construire une hutte avec une exposition permanente sur les espèces animales et végétales qu'on y trouve ?

Dans votre expérience, vous découvrirez qu'il existe des moments où l'on recherche en vain des idées pour un nouveau projet, une prochaine aventure. Ce sont des moments de vague à l'âme, d'ennui. Si vous rencontrez des moments pareils, n'hésitez pas : sortez la tente, préparez les sacs à dos, enfourchez vos bicyclettes et rejoignez votre jardin secret. Il fera de vous des *familiers de la nature*, il vous maintiendra en forme, il vous aidera à faire surgir de vos esprits de nouvelles idées de projets et d'aventures.