

# Se (re)connecter à la Nature : Retour d'expérience

Bonjour à toutes et tous,

Aujourd'hui je vous invite autour d'un billet un peu personnel un peu *life-style*, pour discuter d'un sujet qui m'intrigue : la notion de « *connexion* » avec la nature.

Pour la petite anecdote, juste avant de partir en vacances, dans une salle d'attente de médecin, j'ai aperçu une patiente lire un magazine bien être avec en titre du style « *se reconnecter à la nature cet automne* » et en sous titre « *une balade en forêt, un masque beauté végétal, etc.* ». Sur le coup, cela m'a fait sourire : Comme si, en allant une fois en forêt, on se « branchait » à la nature aussi simplement que l'on branche un câble hdmi à un PC... Quelques jours plus tard, perdue dans les forêts des Pyrénées, j'ai repensé à cette couverture et j'ai percuté que j'avais changé. « Avant » je ne voyais rien de la nature, maintenant, je peux voir que le printemps va démarrer, quand un des arbres de mon verger ne va pas bien... Me *reconnecter à la nature* (pour reprendre l'expression du magazine) a été rendu possible juste parce que j'ai appris à **observer** et à **connaître**.

Alors, à l'occasion de cet automne, j'avais envie de discuter avec vous de ce sujet et partager **mon cheminement et interprétation tout à fait personnelle de cette expression « se reconnecter à la nature »** . N'hésitez pas à partager votre cheminement/expérience/interprétation en commentaires. ☐



# 1) Sortir régulièrement pour observer, sentir, entendre

La première action qui m'a guidée vers ce « lien avec la nature » a clairement été de **sortir très régulièrement**. Il faut prêter attention au sens de ces deux termes :

- **Sortir**: ne veut pas dire juste mettre le nez dehors le temps de se ré-enfermer quelque part (exemple : aller au travail.), c'est la sortie dans un espace où la nature (tente de) s'installe(r) à sa guise et avec un minimum de spontanéité.
- **Régulièrement**, veut dire une de manière répétée dans le temps, tout au long de l'année, et toute météo

Pour cela, la promenade (pieds, vélo, rando...) est parfaite.



Au cours de ces balades, il s'agit d'essayer de percevoir toutes les petites choses de la nature.. comme sentir l'odeur des blés en été et celle de la pluie à l'automne, entendre les oiseaux du printemps et les glands qui tombent à l'automne, voir les différentes nuances de vert des prairies et des arbres... et voir les évolutions constantes au fil des saisons.





---

## 2) (Re)Vivre les saisons et la météo

J'ai vécu plusieurs années en ville, dans un logement assez bien isolé/chauffé. Ce confort a eu un défaut: me faire perdre le sens des saisons et de la météo. Je pouvais éventuellement dire que c'était l'automne car les feuilles des arbres jaunissaient, l'été car on pouvait ranger les manteaux... et rien de plus

En sortant régulièrement, j'ai dû réapprendre « vivre » avec les saisons et la météo variable : Cela veut dire retrouver les matins frais de l'automne et la morsure du gel de l'hiver, me prendre les pluies de l'automne et les giboulées de printemps qui trempent chaussures et pantalons, supporter la chaleur écrasante de l'été, mais aussi sentir la douceur du

printemps,... Tout cela a clairement changé ma perception du temps, de l'année.. et forcé à voir que la nature évoluait constamment avec ces saisons et cette météo. Bien vite, j'ai appris quand vient l'heure des fleurs de sureau, des récoltes de mûres, des plantations de tomate dans le potager...



Voir (et sentir) arriver l'orage...

---

### **3) Me former pour comprendre « comment » fonctionne la nature**

Autre point qui m'a vraiment aidé : (essayer de) (ré)apprendre **comment la nature fonctionne**. J'ai beau avoir eu des cours de SVT en primaire /collège, je les ai joyeusement oublié depuis. Lors de mes premières « promenades » (en particulier avec les petits gourmands), je me suis retrouvée bien c### à ne plus savoir pourquoi les feuilles des arbres jaunissent à l'automne, quel est le cycle de la graine à la fleur, où



pourquoi les vaches produisent moins de lait en hiver.

Alors évidemment, en même temps que l'observation, j'ai tenté de **réapprendre** tout cela. Il existe pléthores de ressources sur internet (ex : [tela botanica](#)) et des excellents livres de vulgarisation sur le sujet qui permettent de répondre à ses questions et aller au delà . Chaque petite pierre d'info a été un élément de plus pour comprendre la nature, et mieux observer. Vous savez on dit souvent, entre humain qu'il faut comprendre l'autre pour mieux s'entendre avec lui, c'est la même chose avec la nature .



Le dépliage des feuilles au printemps

---

## 4) Entretien d'un jardin... et un potager !

Quelque chose qui m'a fortement changée à aussi été de remettre les mains dans la terre et entretenir mon jardin et

le potager. Je ne parle pas juste du fait d'installer trois pensées dans une jardinière (même si c'est déjà un premier pas), mais vraiment aller **travailler à l'extérieur**, bêcher, planter, tailler, surveiller,... en tout temps et toutes saisons. De un, on est forcé de « vivre » concrètement le temps météo du moment, on doit apprendre à observer / sentir / entendre tous les petits détails du jardin, enfin – tous les jardiniers vous le diront- mais faire quelque chose « de ses mains », mettre les mains dans la terre, permet vraiment de percevoir le vivant.



Foisonnement potager

---

## 5) Cuisiner de saison

Une autre petite action qui m'a aidée à me « reconnecter à la nature » a été de me **forcer à cuisiner de saison**. Comme pour nos intérieurs chauffés, la présence d'une nourriture homogène dans les grandes surfaces m'avait fait perdre le lien avec les

saisons et la saison des fruits et légumes. Cela m'a fait un choc (il y a quelques années) de me rendre compte que je n'avais pas fait le lien entre les *légumes dits « du soleil »* et leur fait qu'ils ne poussent qu'en été ... justement parce qu'ils ont besoin de soleil.

Bref, cuisiner de saison est vraiment le bon moyen de traduire dans son assiette cette évolution de la nature et des saisons. Mais cuisiner de saison impose au début une discipline un changement de paradigme par rapport à nos habitudes :

- accepter la **restriction (et la patience)** car il faut éviter les produits hors saison et les attendre patiemment jusqu'à la saison prochaine.
- accepter aussi l'**abondance** quand c'est la saison, c'est la saison, on en profite à fond, voire on fait des réserves. (Généralement si on a accepté la restriction, aucun soucis pour accepter l'abondance ^^)

Ce duo restriction/abondance est au final complètement en lien avec la nature : absence de certaines plantes à certaines saisons, abondance à l'autre. Une fois qu'on l'a accepté, c'est un bonheur de profiter de chaque moment de l'année !





Panier de novembre

## 6) Comprendre que la nature est un tout

La dernière petite chose qui a je pense achevé ce processus de « reconnexion à la nature » – vous allez sans doute sourire – , je la dois **aux poules de mon jardin**. Alors que j'avais tendance à séparer l'animal et le végétal, ces mesdames, m'ont vite fait comprendre que plutôt **le vivant est un tout**. Même si j'avais lu et relu dans les manuels de permaculture que tout fonctionne dans un écosystème où tout a son intérêt et tout élément apporte aux autres (les vers de terre, les abeilles, les papillons...); l'intégrer est vraiment autre chose. Mais il faut comprendre que la nature est un joyeux bordel où tout à sa place (et même les choses les plus improbables). Alors merci aux poules.

A changer ce regard, j'ai compris que nous humains, sommes éléments de ce tout... Et que nous avons un rôle à jouer. Nous pouvons être destructeurs (en cherchant à tout artificialiser pour vivre dans un monde uniforme et bétonné), comment nous pouvons être constructeurs (en préservant l'environnement, aménageant nos jardins pour favoriser la biodiversité..).



Fleurs et pollinisateurs

---

**Au final, qu'apporte cette « connexion » ?**

Après tout ce laïus, peut être vous demandez vous ce qu'apporte cette « connexion » à la nature ? Je ne vais pas vous « vendre » la quiétude/sérénité/bien être des magazines, pour moi c'est autre chose :

• **1-Vivre intensément les saisons et l'évolution de la**

nature, comme des pépites de tous les jours..

- 2- Savoir trouver et apprécier toutes les petits cadeaux de la nature au fil des saisons...
- 3 – Lâcher prise sur l'ensemble des choses que je ne contrôle pas

---

Voilà.. . je m'excuse pour la longueur du billet « se reconnecter à la nature », difficile de faire court ,; )

J'aimerais vivement avoir vos points de vue, retours, impressions, partages d'expérience (etc). J'ai l'impression que ce sujet « se reconnecter à la nature » qui vous intéresse aussi, et je pense qu'on a beaucoup à partager. Peut être pouvons nous faire un bout de chemin ensemble. Alors maintenant, à vous !

Bonne journée !