

L'amour de la nature, médicament de l'esprit



J'ai récemment visité un groupe d'entraide mutuelle (GEM) et cette rencontre m'a plu. Ses locaux sont situés dans une maison spacieuse qui abrite un jardin. Il y a même un potager, des courgettes, des tomates, des framboisiers, des plantes aromatiques, de quoi donner un peu de vie à ce lieu. Ce n'est pas toujours le cas pour les GEM, souvent situés en centre-ville, ce qui les rend parfois mornes. Si le cœur des gens, leur joie et leur vitalité peuvent apporter beaucoup de vie à ces lieux, la présence de la nature peut parfois y manquer.

Je suis très sensible à la nature. Lors de séjours psychiatriques ou dans divers lieux de ressourcement, j'ai aussi pu constater le soin qu'elle apportait. Le fait de pouvoir mettre ses yeux sur les montagnes et leurs forêts, au loin, ou d'être entourée d'arbres, de fleurs, de prairies, est très apaisant. On s'arrête pour regarder un bourgeon, le bouton d'une fleur, des feuilles de diverses forme, taille... L'automne, les feuilles jonchent le sol et font un bruit délicat lorsque l'on marche dessus, notamment sous des platanes et leurs grandes et épaisses feuilles... L'hiver, la végétation se repose, mais les troncs d'arbres sont là, imposants, pour nous rappeler que la vie est simplement endormie. Le printemps, c'est la poésie du renouveau, la magie de la renaissance. Et l'été, tout ce petit monde s'épanouit de nouveau pour exprimer toute sa force, les arbres nous montrent fièrement leur beau manteau feuillu.

Pendant ma dernière hospitalisation en psychiatrie, j'ai pu me ressourcer grâce à la verdure. Depuis quelques années, il·elle·s laissent l'herbe pousser, comme dans certains parcs, dans les étendues de l'université. Ainsi,

les graminées, les fleurs, peuvent se déployer et grandir sans qu'on vienne les tondre. Les petits animaux doivent sourire et être bien heureux que l'on ne vienne pas les embêter. Le sol ne s'en porte que mieux, la biodiversité s'y installe, les insectes pollinisateurs sont ravis. C'est un plaisir de déambuler dans des villes plus vertes. À Grenoble, on trouve également de plus en plus de bancs en bois, c'est la nature aussi.

Il m'est arrivé de vivre un temps en centre-ville et c'était dur, je regardais très souvent le ciel pour voir des nuages, afin de me raccrocher à de la nature. On peut vite en manquer dans certains coins de ville. La pluie elle aussi est un réconfort, c'est un peu la nature que l'on sent sur sa peau, que l'on entend tomber sur son parapluie. J'ai eu la chance également de vivre au sein d'une ferme isolée, à la campagne, où il y avait mon potager, des moutons, plein de forêts, des prés, de grands châtaigniers et leurs délicieux fruits, des plantes sauvages et des champignons... dont des cèpes succulents. Je n'ai jamais été aussi heureuse que durant ces années de vie où j'étais en osmose avec la nature. J'aimais beaucoup cet endroit, avec son corps de ferme en vieilles pierres. Dans ce lieu, tout était en harmonie. Je me sentais ancrée, profondément, avec la nature. J'étais aux premières loges lorsqu'il neigeait, je pouvais aller danser sous la pluie, je respirais les odeurs de plantes ou encore le fumier des moutons, qui d'ailleurs est un excellent antidépresseur. Mon potager était mon ami, je pouvais aller le voir quand je voulais et je m'occupais de lui. C'était une manière de me soigner moi-même et cela me valorisait aussi. J'apprenais beaucoup de choses et je pouvais en parler avec les autres, cela me reliait et me faisait me décaler de mes problématiques psychiques.

L'été je pars souvent en bivouac afin de me ressourcer. J'aime monter la montagne, tranquillement; quel bonheur d'arriver au sommet, de pouvoir admirer la vue, les collines aux forêts sauvages, les roches dans tous les sens. On peut s'amuser à jouer les géologues dans cette contemplation. Il m'est arrivé de rester une heure assise en haut d'une montagne et de m'amuser à regarder le paysage de différentes manières, avec des grilles de lecture diverses, puis de retourner à de la contemplation plus pure, à l'observation. Comme une méditation, il s'agit de se laisser transporter par le moment, la vue, les odeurs, profiter d'être présent·e, là, d'avoir la chance de se trouver dans cette nature sauvage, et de se dire qu'on est dans un endroit beau et privilégié. Ces randonnées, sur plusieurs jours, permettent de se ressourcer pour le restant de l'année, de recharger les batteries. Sans parler des sublimes nuits étoilées où on peut aussi observer des étoiles filantes au mois d'août. Ces moments permettent de s'immerger dans la nature; il n'y a pas de coupure, on se débrouille avec son matériel et sa nourriture, on se suffit de peu, on cohabite avec dame Nature.

Certaines personnes vont prendre des arbres dans les bras pour se soigner. D'autres prennent une plante verte, faute de jardin, ou égaiant leur balcon. J'ai la chance d'habiter à la campagne et de pouvoir aller me balader pour profiter du soleil, du calme et de la nature, en forêt ou dans les champs, pour ainsi apaiser mes troubles psychiques, de différentes manières, dès que je peux. Merci à la nature. ▀