

citadin : le propriétaire sait qu'il existe un lieu auquel il peut appartenir qui développe une autonomie et, s'il devait arriver quoi que ce soit en ville (on dit que Paris ne dispose que de 48 heures d'autonomie alimentaire), que ce terrain aggradé peut constituer une bonne solution de repli.

### LES << SOURCES >>, GRAINES D'ESPOIR DISSÉMINÉES PARTOUT SUR LE TERRITOIRE

Cette mise à disposition permet à terme l'émergence de nouvelles sociétés qui seront autant de lieux de ressourcement tant pour les espèces sauvages que pour les espèces dites « domestiquées » ; ces nouvelles sociétés, nous les avons ainsi baptisées les « sources ». En multipliant ces territoires fertiles, nous permettrons aux espèces vivantes de circuler librement sur de plus grandes étendues et de s'établir durablement sur des terres protégées.

Quant à nous autres humains, ces sources seront autant de lieux d'expérimentations de la vie sauvage ouverts sur le monde et interconnectés. Elles permettront à certains de se reconnecter au Vivant en apprenant à vivre en symbiose avec les autres espèces et à d'autres, encore indécis, d'assouvir leur saine curiosité en séjournant quelque temps sur place afin de faire l'expérience de cette vie en nature. Enfin ces sources constituent un réseau militant qui pourrait être activé si un territoire ou un groupe d'habitants se retrouvait menacés<sup>1</sup>.



1. Retrouvez ces lieux d'accueil sur la plateforme : <https://desobeissancefertile.com>.

# RETROUVER UNE RELATION SACRÉE À LA TERRE MÈRE

Apprenez à vos enfants ce que nous apprenons  
à nos enfants, que la Terre est notre mère.

**CHEF SEATTLE (1854)**

Pour qui sait la sentir, la Nature est le vecteur d'un amour profond, viscéral, qui s'infiltré dans nos veines et nous offre ce sentiment d'appartenance indicible au Vivant... Mais il faut y être sensible, ce qui, on l'a dit, n'est pas donné à tous, pauvres de nous qui sommes si déconnectés – paradoxe insoutenable pour des *homines numericus* rivés à leurs écrans. Pourtant, il suffit de peu pour se connecter à cette mère protectrice et la ressentir pleinement.

## RESSENTIR LA NATURE

Je me souviens que, peu de temps avant d'emménager dans notre cabane, avec Caroline, nous étions épuisés par la naissance de notre deuxième fille Mani ; nous devions à la fois nous occuper de notre famille sans aucune aide extérieure, mais aussi aménager notre prochaine maison dans la forêt. Chaque jour, nous allions sur le terrain, pleins d'enthousiasme mais aussi et surtout complètement exsangues à

cause des réveils incessants de notre bébé. Aussitôt arrivés, nous plongeons nos mains dans la terre pour enduire les murs de la cabane. Et chaque fois, quelque chose se passait : comme si nous avions bu la potion magique d'Astérix, nos corps refaisaient le plein d'énergie. Je peux l'affirmer : c'est bien la Terre qui nous revitalisait alors.

Chaque jour, pendant un mois, nous avons répété ce rituel : la terre nous permettait de réaliser nos travaux en toute légèreté et, à la fin, alors même que nous devions laisser sécher les murs, on ne pouvait s'empêcher de replonger les mains dans la glaise pour la palper et puiser cette énergie incroyable qui nous galvanisait. C'est à cette période que j'ai compris toute la joie que ressentent les jardiniers en plongeant leurs mains dans la terre ; quelque chose qu'on n'explique pas mais qu'on ressent au plus profond de soi.

## **VIBRER AVEC LA TERRE**

Lorsque l'on vit avec elle, la Nature nous livre ses secrets au gré des saisons. C'est comme si elle nous soufflait à l'oreille la conduite à tenir, comme si elle se mettait en lien avec notre intuition pour nous guider. Est-il nécessaire de détailler toutes les odeurs et la multitude de couleurs dont elle nous gratifie chaque saison pour saisir le lien si puissant qui nous unit lorsque nous nous immergeons en elle ?

Enfants, nos premiers instincts nous poussaient vers cette communion, nous aspirions à cette relation avec la Nature. Nous étions curieux de la connaître, de la comprendre, de la toucher, de la goûter. C'est pourquoi tous, en replongeant dans nos souvenirs d'enfance, nous pouvons retrouver une expérience de cette communion, car ces sensations et la joie qu'elles nous ont procurée restent gravées dans nos

mémoires – même si nous avons ensuite été coupés dans cet élan par le conditionnement social qui ne voit dans ce contact primordial avec la Nature que vêtements souillés et genoux écorchés. Prenons le temps de nous rappeler cet élan instinctif de l'enfant vers la Nature et goûtons à nouveau ce plaisir perdu. Car chaque jour est si différent en nature, nous offrant de nouveaux paysages, de nouvelles perceptions. On se sent petit, on se sent humble face à la vitalité qui nous entoure.

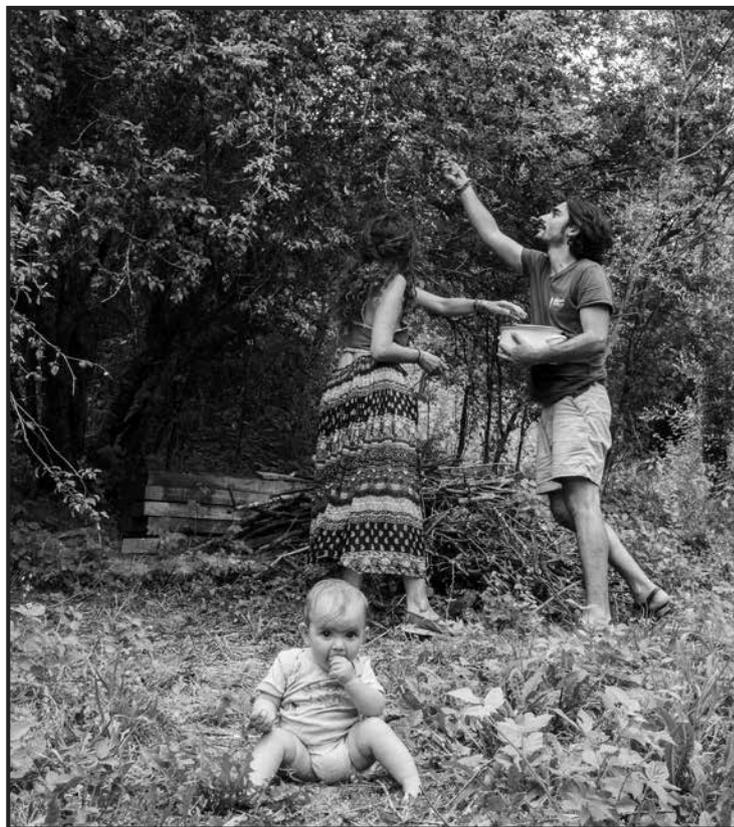
Mais plus que tout, en nature, on se sent profondément lié aux autres espèces ; chacune de nos actions s'en trouve modifiée dans son essence, teintée de respect pour nos semblables, car nous percevons alors notre cohabitation avec le reste du Vivant et ne pouvons donc plus agir sans un souci constant de nos voisins sur Terre. Il faut vivre dans la Nature pour la ressentir et la défendre, non pas avec nos cerveaux (même si on en a évidemment besoin) mais avec nos cœurs, il n'y a que de cette façon que nous pourrions vivre durablement sur Terre.

Puisse donc notre militantisme s'ancrer dans la Terre.

## **INFLUENCES AMÉRINDIENNES**

La désobéissance fertile s'ancre dans une relation sacrée avec la Nature, avec la Terre Mère. Ce qui vient spontanément à l'esprit lorsque l'on évoque la culture amérindienne, c'est la relation de complicité que celle-ci entretient avec la Nature, fruit d'une cohabitation étroite depuis des millénaires. Pour ces peuples, derrière chaque plante se cache un esprit qui est en mesure d'enseigner quelque chose à qui saura l'entendre. Chaque espèce a sa place et occupe un rôle dans l'écosystème, dont les habitants s'inspirent.

Quand nous analysons notre environnement, eux le ressentent; quand nous observons la nature au microscope, eux lui parlent intimement, comme l'illustrent les nombreuses cérémonies et autres rituels célébrant la vie et ses cycles dans la culture amérindienne. Aller à la rencontre de ces peuples, c'est se laisser émerveiller par l'incroyable vitalité de la biodiversité qui les entoure, résultat de cette cohabitation entre les espèces. Et si on observe une telle biodiversité végétale et animale qui s'épanouit dans le bassin amazonien, c'est aussi dû à l'activité humaine présente sur place.



*Abondance fruitière (récolte de prunes).*

Bien sûr, comme dans toutes cultures, rien n'est parfait et il ne faut pas « angéliser » toutes les pratiques mises en place mais nous devons reconnaître aux peuples autochtones leur capacité à préserver les écosystèmes de par la relation sacrée qu'ils entretiennent avec les esprits des autres espèces. Car, dans cette vision, la Nature n'est pas une ressource tout juste bonne à servir les besoins des humains; elle dispose d'une existence propre. Elle s'enrichit des rapports fraternels entre les espèces et, au sein d'une même espèce, entre les individus.

#### **BIOCENTRISME VS ANTHROPOCENTRISME**

On qualifie ce rapport au monde de vision « biocentrée », en opposition à la vision « anthropocentrée » qui prédomine dans notre société et qui veut que tout ce qui existe soit évalué à l'aune de son rapport aux êtres humains. Le biocentrisme affirme que tout être vivant mérite le respect moral.

Loin de la notion d'individualité, toute-puissante en Occident, chaque membre de la communauté vit dans le but de maintenir l'équilibre de l'écosystème qui l'héberge et d'y pérenniser une vie abondante.

Ces peuples sont de véritables boucliers universels pour l'histoire vivante; avec eux, c'est la mémoire de notre humanité qui lutte pour ne pas disparaître. Et leur tâche est immense face à l'avidité d'industriels qui détruisent ces territoires sans relâche pour les remplacer par des cultures de soja destinées à nourrir du bétail enfermé à l'autre bout du monde, ou bien pour breveter des savoirs ancestraux afin de s'en approprier les usages médicinaux.

## EN TÊTE À TÊTE AVEC LES SANGLIERS

Jamais je n'oublierai mon premier face à face avec les sangliers : nous étions en mai, notre installation en eau était assez précaire – des morceaux de tuyau récupérés en déchetteries parcouraient les 200 mètres qui nous séparaient de la source.

Tous les deux jours, le robinet s'arrêtait de couler parce que des animaux passaient par là – que ce soit des vaches ou des sangliers – et piétinaient notre frêle installation. À chaque fois, c'était le même rituel ; il fallait remonter toute l'installation pour voir d'où venait la fuite. Un soir, en remontant le long du tuyau, j'ai entendu des grognements non loin de moi ; j'ai aussitôt relevé la tête et vu une harde de sangliers avec des petits ; une mère me hurlait dessus pour protéger sa tribu. Aussitôt je me suis figé comme tétanisé, j'ai senti mon cœur battre à en exploser ma poitrine et j'ai attendu qu'ils partent dans les bois pour poursuivre mon intervention.

Quelques mètres plus loin, sans les voir, j'ai entendu grogner tout aussi fort mais de l'autre côté de la forêt. Ils avaient fait le tour. Le sanglier était en train de m'observer pour déterminer si oui ou non je représentais une menace pour sa harde. Comprenant cela, j'ai essayé comme j'ai pu d'entrer en contact avec cette femelle. Le seul moyen que j'ai trouvé a été de grogner très fort à mon tour. Ce grognement avait pour but de signifier ma présence, que j'étais sur ce territoire autant qu'elle et ses petits, qu'on le partageait et que je ne leur voulais aucun mal. Il est évidemment plus facile d'en parler après coup pour parvenir à ces conclusions parce que sur le moment je ne faisais pas le fier et appréhendais fortement

les conséquences auxquelles je m'exposais à travers cette prise de contact sauvage.

La laie m'a répondu par des grognements qui se sont faits moins forts et, finalement, s'en est allée, rejoignant sa harde pour continuer leur chemin. J'ai compris qu'ils s'étaient installés non loin de là durant l'été en voyant les traces de pas recouvrir progressivement le sol mais je savais qu'ils avaient désormais compris que nous partagions le territoire.

Dès lors, à chaque fois que je me rendais à l'installation d'eau, je tapais des mains et parlais fort pour signifier ma présence aux autres habitants de la forêt. Et, à partir de cette rencontre, à chaque coup de feu tiré par les chasseurs dans nos vallées, c'est un peu de moi-même que je sentais mourir.

## L'HYPOTHÈSE GAÏA

Regardez profondément dans la nature,  
et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux.

**ALBERT EINSTEIN**

Développée par le scientifique James Lovelock – spécialisé dans les sciences de l'atmosphère – et le biologiste Lynn Margulis en 1972, puis popularisée en 1979 avec la sortie du livre de Lovelock *La Terre est un être vivant*<sup>1</sup>, l'hypothèse Gaïa postule que la Terre n'est pas simplement un support hébergeant la vie mais bien une entité vivante à part entière qui agit de façon à réguler l'environnement et à préserver les conditions favorables à la vie.

1. *La Terre est un être vivant : L'hypothèse Gaïa*, aujourd'hui disponible dans la collection « Champs » des éditions Flammarion.



Lovelock affirme ainsi que « la matière organique, l'air, les océans et la surface terrestre de la Terre forment un système complexe susceptible d'être appréhendé comme un organisme unique et ayant le pouvoir de préserver les caractéristiques vitales de notre planète ». À sa sortie, le livre essuya de nombreuses critiques<sup>1</sup> au sein des milieux scientifiques; l'appellation Gaïa – du nom de la déesse grecque personnifiant la Terre Mère – serait teintée de mysticisme et cette personnification décrédibiliserait ce que les experts de l'époque nommaient la « biosphère ». Ce choix est parfaitement assumé par l'auteur pour appuyer sa théorie :

La « biosphère », tout comme les autres groupements en biologie, est une entité dont les propriétés sont plus importantes que celles de la somme de ses parties. Même si elle n'est qu'hypothétique, une telle créature « globale » possédant la capacité de réguler la planète a besoin d'un nom.

Une autre critique récurrente vient du fait que l'hypothèse Gaïa s'inscrit dans une vision pluridisciplinaire des sciences, alors que de nombreux scientifiques, notamment Dawkins et Doolittle, défendent une approche réductionniste et une étude parcellaire des disciplines scientifiques; selon eux, rien ne permettrait d'affirmer un « altruisme à grande échelle » imposant de lier les disciplines entre elles.

Pour répondre à ces critiques, James Lovelock enrichit son hypothèse à l'aide d'un modèle baptisé Daisyworld qu'il présenta en 1982. Ce modèle consistait en un outil mathématique et informatique qui permettait de mettre en évidence l'évolution d'un système simplifié en fonction des conditions

---

1. Pour aller plus loin, ces critiques et réponses apportées sont développées de façon éclairante ici : <https://controverses.sciences-po.fr/archive/gaia/wordpress/index-23081.html>.

environnementales : les fameuses boucles de rétroaction entre climat et biodiversité furent ainsi mises en évidence, bien que de manière très simpliste. À partir de l'hypothèse Gaïa, Lovelock détaille un certain nombre de prédictions<sup>1</sup> :

- la Terre est en grande partie gérée par son écosystème bactérien ;
- le climat d'une région est couplé à la croissance des arbres – tant dans les régions tropicales que boréales ;
- la biodiversité est un élément nécessaire à l'auto-régulation de la planète.

Dans son dernier livre<sup>2</sup>, Lovelock se montre très alarmiste quant à l'avenir de l'espèce humaine :

« Même si nous cessions d'accaparer les terres et l'eau, même si nous cessions de polluer l'air, il faudrait à la Terre plus de mille ans pour se remettre des dommages que nous lui avons infligés ; il se peut qu'il soit déjà trop tard pour que cette mesure drastique nous sauve. »

Il fait ainsi la distinction entre le danger encouru par l'espèce humaine afin d'assurer sa survie et la capacité de la Terre à se régénérer d'elle-même – cette distinction le place, en dépit du caractère alarmiste de son diagnostic, parmi les chercheurs les plus optimistes de son temps.

Laissée de côté par la communauté scientifique pendant une vingtaine d'années, l'hypothèse Gaïa connaît un regain d'intérêt dans les géosciences modernes : les experts sont convaincus que c'est en considérant la Terre comme un organisme agissant de façon à réguler

---

1. Ces prédictions sont détaillées dans son article « Reflection on Gaïa », publié en 2004.

2. *La revanche de Gaïa : Pourquoi la Terre riposte-t-elle ?*, Paris, 2006, Flammarion.

la vie qu'il sera possible de prédire les bascules climatiques, océanographiques et écologiques que les activités humaines font peser sur le monde.

Avec la désobéissance fertile, nous croyons profondément à cette vision du monde. Nous pensons que le seul moyen de réagir vite passe par la reconnaissance de Gaïa – et par l'attribution de droits aux espèces qui vivent sur Terre, indépendamment de leur rapport avec l'espèce humaine.

## MÉDITATIONS POUR SE CONNECTER À LA TERRE

On a compris l'importance de se reconnecter à la Nature pour en ressentir les bienfaits infinis. Mais comment ressentir concrètement la Nature ? Comment retrouver le chemin de nos ressentis perdus ?

Une chose est sûre, on ne nous a pas enseigné ce chemin, les valeurs occidentales préférant la rétention des émotions et la rationalité de l'analyse froide. Nous avons délaissé l'univers fabuleux des sensations ; or, c'est dans ce monde que nous avons besoin de nous replonger impérativement : maintenant que nous avons connaissance des données quantifiables concernant l'état de notre planète, observons les données récoltées par nos cœurs.

Pour y parvenir, voici quelques propositions permettant de s'imprégner de l'énergie de la Terre ; quel que soit l'endroit où nous nous trouvons – à condition de reposer sur une matière vivante (excluez par là le béton) –, nous pouvons développer notre aptitude à ressentir. Ce chapitre vise à se reconnecter au Vivant à travers deux exercices méditatifs. Voyez plutôt...

### S'unir à un arbre

Partez en forêt faire une promenade silencieuse.

Marchez assez longtemps pour changer complètement d'environnement : vous devez véritablement plonger dans la forêt alors sortez des sentiers battus.

Au fil de vos pas, prenez soin d'abandonner progressivement les préoccupations de votre quotidien pour ne vous concentrer que sur vos sens : la marche est un formidable outil pour calmer nos esprits.

Pour déconnecter le mental, vous pouvez focaliser votre attention sur votre respiration et l'utiliser pour venir relâcher les mâchoires, les épaules et les bras.

En adoptant une cadence relativement lente, vous pourrez aisément entrer dans un état de pleine conscience et utiliser tous vos sens pour vous relier à ce qui vous entoure. Prendre le temps d'observer la magie d'un rayon de soleil qui traverse la canopée, de sentir la mousse des arbres, de regarder le frémissement des branches et d'écouter la musique du vent dans les feuilles.

Quand vous êtes suffisamment enfoncé.e dans la forêt, cherchez un endroit accueillant pour vous arrêter un moment. Quand vous l'avez trouvé, regardez tout autour de vous ; écoutez les sons qui percent le silence apaisant de la forêt ; il peut y avoir des chants d'oiseaux, quelques bruissements de feuilles ici ou là, des bourdonnements ou laissez simplement le calme absolu qui y règne vous envahir.

Fermez les yeux et imprégnez-vous de ces sons quelques instants.

Quand vous le sentirez, rouvrez les yeux doucement et choisissez un arbre. Peu importe sa taille ou sa forme, allez vers un arbre qui vous attire.

Pour trouver votre arbre, abandonnez votre mental et laissez votre intuition vous guider. Chaque essence d'arbre

dispose de caractéristiques particulières et d'apports différents. Faites-vous confiance, l'arbre que vous choisirez sera nécessairement le bon... Parce que vous l'aurez choisi ! Positionnez-vous près de votre élu et retirez vos chaussures. Peu importe la saison ou les conditions climatiques ; enlevez vos chaussures pour entrer en contact directement avec la Terre et laissez vos pieds nus ressentir pleinement ce contact avec le sol : il se peut que la terre soit froide, humide, que le sol soit sec ou boueux, qu'il soit rocailleux ou doux comme une moquette.

Cette terre que vous ressentez sous vos pieds offre un maillage énergétique que vous partagez à cet instant précis avec tous les êtres qui peuplent cette forêt. Prenez conscience de cette appartenance commune, de ce refuge commun, de cet accueil infini qu'offre cette forêt, ici et maintenant.



*Méditation d'ancrage.*

En cela, vous devenez un membre de cette forêt et les arbres, qui ressentaient votre présence à l'instant où vous y êtes entrés, peuvent désormais communier pleinement avec vous grâce à vos pieds ancrés dans le sol : en étant directement au contact de la terre, vous leur transmettez vos informations et recevez les leurs<sup>1</sup>.

Rapprochez-vous de l'arbre que vous avez choisi et positionnez-vous face à lui, debout, dans une position assez confortable pour rester immobile quelques instants sans bouger vos pieds.

Fermez les yeux. Prenez de longues inspirations en gonflant votre poitrine ainsi que votre ventre et sentez l'air pur entrer dans votre nez, traverser ensuite chaque partie de votre corps pour en régénérer les cellules. Expirez lentement avec la bouche et répétez cette respiration cinq fois.

Comme un arbre, vous allez déployer vos racines.

Placez votre attention sur vos pieds et visualisez des racines sortant progressivement de la plante de vos pieds pour entrer dans le sol. Ces racines s'enfoncent de plus en plus profondément dans la terre.

En plantant vos racines, vous commencez à percevoir celles des autres arbres qui se joignent aux vôtres et les enlacent. Vous n'êtes pas seulement un nouvel arbre qui s'enracine mais bien la forêt tout entière.

Prenez plusieurs minutes pour laisser ces racines entrer délicatement dans la terre et communier avec elle.

Il se peut que votre attention s'écarte par instants ; si c'est le cas, revenez sur votre respiration en prenant soin de faire trois grandes inspirations avec le nez et d'expirer lentement ; replacez ensuite votre attention sur les racines que vous avez déployées.

---

1. Cette communication à travers les pieds s'expliquerait même scientifiquement, mais laissons nos cerveaux de côté quelques instants.

Une fois que vous êtes bien ancré.e dans la Terre, posez vos mains à la surface de l'arbre de façon à l'effleurer sans vraiment le toucher. Gardez les yeux fermés.

Vous allez placer maintenant toute votre attention dans vos mains et les déplacer doucement autour de l'arbre.

En effleurant l'arbre, vous allez ressentir son champ vibratoire, une chaleur va progressivement gagner le creux de vos mains. Peut-être ressentirez-vous même des pulsations.

Par ce contact léger, vous ressentirez l'énergie subtile de l'arbre. Prenez quelques minutes pour profiter de cette chaleur. Là encore, prenez de grandes inspirations de façon à maintenir toute votre attention sur vos sensations et empêcher que votre esprit vagabonde.

Lorsque vous vous sentez prêt.e, enlacez l'arbre de tout votre corps ; sentez votre tête et votre cœur contre cet arbre et offrez-lui (et à vous) un long câlin. Donnez-lui toute la tendresse, tout l'amour que vous offririez aux personnes qui comptent le plus dans votre vie.

Prenez le temps aussi de vous libérer de toutes les mémoires que votre corps et votre esprit ont emmagasinées et déchargez-vous de votre tristesse, de vos douleurs et des basses énergies que vous portez. Déposez-les dans la Terre, elle saura les transmuter.

En vous libérant de vos tensions, vous faites de la place pour laisser entrer tout l'amour que l'arbre souhaite vous apporter : votre tête, vos bras et votre cœur et même votre ventre, berceau des émotions, se laissent recharger par l'énergie que déploie cet arbre – et, à travers lui, toute la forêt – pour vous.

Toute la sève qui circule à l'intérieur de l'arbre se concentre autour de vos membres pour réaliser ce transfert d'énergie. Sentez cette sève se déplacer à l'intérieur de l'arbre et entrer dans votre corps depuis les paumes de vos mains. Laissez la sève entrer dans vos veines et fusionner avec

votre sang pour qu'elle se diffuse progressivement dans tout votre corps.

Sentez votre cœur s'apaiser, devenir léger et centrez votre attention sur vos pulsations cardiaques jusqu'à vibrer au même rythme que celles qui font circuler la sève de l'arbre. Vous êtes sur la même fréquence.

Votre esprit, quant à lui, est désormais capable d'entrer en communication avec l'arbre. Faites le calme en vous et prenez le temps de l'écouter; il a toujours un message à vous transmettre, une réponse à vous donner. Portez ici et maintenant toute votre attention sur cet échange privilégié.

Dans votre tête, exprimez tout ce que vous ressentez, tout ce que vous avez à dire à l'arbre; à lui mais aussi à toute la forêt. Elle vous écoute, vous vibrez avec elle.

De par votre présence et l'intensité de ces instants, vous êtes désormais lié.e à cette forêt pour toujours; à chaque fois que vous le voudrez, vous pourrez revenir pour réactiver ce lien; quand vous serez triste, fatigué.e, quand vous chercherez des solutions, elle sera toujours là pour vous apporter du réconfort et de l'énergie.

Tout doucement, vous allez décoller vos bras, puis votre corps de l'arbre et vous allez prendre le temps de rouvrir lentement les yeux.

Vous êtes là où vous devez être.

Prenez le temps de voir de nouveau cet arbre, de le remercier ainsi que toute la forêt pour cet instant de magie qu'elle vous a offert.

Reprenez ensuite votre chemin et votre existence; vous conserverez toujours une part de cette forêt en vous.



*Enlacer un arbre pour se régénérer.*

### **Devenir une graine**

Aussi triste que cela soit, il n'est pas évident de trouver des forêts selon l'endroit où on se situe et tout le monde n'a pas la chance de pouvoir bénéficier de ces bains de forêt.

Voici donc une autre proposition permettant de se connecter à l'énergie de la Terre et de grandir avec elle. Il est possible d'effectuer ce rituel simplement sur un bout de terre vivante comme un coin de jardin<sup>1</sup>.

On l'appelle l'exercice de la graine.

Tout d'abord, trouvez un endroit agréable et suffisamment propre et dégagé pour pouvoir vous allonger au sol, face contre terre.

---

<sup>1</sup> Il est important que le sol sur lequel vous vous installez soit vivant.

Une fois que vous vous serez positionné.e dans cet endroit accueillant, allongez-vous sur le ventre et posez votre tête contre le sol. Ce n'est pas très commode de s'allonger de cette façon, on craint de salir ses vêtements, de se mouiller, d'avoir affaire aux micro-organismes qui peuplent ces sols et auxquels on n'est pas habitués.

Prenez un temps pour affronter toutes ces appréhensions et vous en défaire.

Les taches sur vos vêtements sont celles de la terre qui vous nourrit, l'humidité qui s'imprégnera en vous sera celle de l'eau dont votre corps est principalement composé, quant aux petits êtres qui vivent dans cette terre, ce sont eux qui font vivre la terre en lui apportant des nutriments.

En mettant votre corps tout entier dans le sol, c'est l'expérience de l'humilité que vous réalisez avant tout.

Une fois ces craintes dépassées, prenez le temps de vous étirer pleinement tout contre cette terre pour retirer toutes les tensions acquises au fil de votre journée.

Étirez-vous de tous vos membres comme si vous cherchiez à vous grandir et respirez profondément pendant que vous effectuez ces quelques étirements.

Une fois détendu.e, prenez quelques instants pour sentir l'odeur de cette terre que vous avez l'habitude de fouler avec vos pieds.

Aviez-vous déjà senti l'odeur de la terre jusqu'ici?

Prenez de la terre dans chacune de vos mains pour en sentir la composition, voir sa couleur se mélanger à votre peau.

Portez-la à votre bouche pour en découvrir le goût.

Imprégnez tous vos sens de cet élément.

Là, allongé.e au sol, vous devenez cette terre.

Tout en gardant la tête au sol, levez les yeux en direction du ciel et voyez comme nous paraissions petits, comme notre perception du monde change selon notre position.

Voyez comme vous êtes vulnérable ainsi étendu.e.

Imaginez l'appréhension que ressentent tous les petits êtres qui vivent dans ce sol en vous voyant arriver avec vos gros sabots, prêts à les piétiner sans même vous en rendre compte. Prenez quelques instants pour penser à eux.

Transmettez-leur toute votre gratitude pour leur existence, votre pardon pour ces piétinements que vous faites sans en mesurer les conséquences mais ne vous blâmez pas, ce n'est pas votre faute si vous marchez dans la nature, vous n'êtes qu'un rouage dans cette grande mécanique de la vie qui effectue sa propre danse.

Maintenant, fermez les yeux.

Placez votre oreille directement au contact de la Terre.

Prenez de longues inspirations avec votre nez et écoutez les sons qui émanent de cette terre. Il s'y passe toujours quelque chose. Imaginez tous les êtres qui s'y déplacent, toutes les racines qui y poussent et portez votre attention sur ce flot de la vie qui s'écoule à l'intérieur de cette terre. Écoutez toute la vie s'y déployer comme un témoin silencieux.

Allez plus profondément dans la Terre et sentez son cœur battre; comme votre cœur, la Terre émet des pulsations permanentes faisant circuler la vie et amenant la sève dans tous les végétaux.

Pour vous aider à sentir ces vibrations, placez les paumes de vos mains tout contre la terre et sentez l'énergie de cette terre entrer en vous à travers vos mains.

Laissez cette énergie fusionner avec la vôtre et parcourir tout votre corps.

Vous êtes la Terre et vous sentez cette sève vous imprégner. Grâce à cette sève qui coule désormais dans vos veines, vous allez trouver la force pour articuler très lentement les membres de votre corps de façon à vous recroqueviller sur vos genoux.

En prenant le temps de laisser chaque membre agir un à un, vous allez vous contracter pour vous mettre en boule

et placer la tête à l'intérieur de vos genoux comme si vous deveniez une graine prête à être plantée dans le sol.

Restez dans cette position fœtale quelques instants et plongez-vous dans vos souvenirs aussi loin qu'ils puissent vous amener ; que vous a-t-il manqué pour être la personne que vous rêveriez d'être ?

Tout en restant dans cette position, pensez à des caractéristiques que vous souhaiteriez acquérir pour être celui ou celle qui vous permettra de vous déployer pleinement pour vivre selon vos valeurs et défendre de justes causes.

Imaginez que vous avez toutes ces caractéristiques et visualisez cette personne que vous souhaitez incarner. Donnez vie à cette personne ; en cela, visualisez ses comportements, pensez aux actions qu'elle ferait. Prenez un temps pour laisser votre imagination aller aussi loin qu'elle le peut dans la réalisation de ce rêve éveillé.

Maintenant que vous avez une image précise de qui vous voulez être, revenez à cet état de graine que suggère votre position. Pensez à toutes ces graines qui doivent trouver la force de se défaire de leur coquille pour se déployer et aller creuser la terre pour chercher la lumière.

Ces graines font un travail formidable et parviennent à trouver l'énergie nécessaire au fond d'elles-mêmes pour avancer vers la vie.

Vous aussi vous êtes une graine et vous aussi allez vous défaire de cette coquille qui vous a longtemps paralysé.e pour déployer tout votre être et vous réaliser pleinement.

Cette coquille était là pour vous protéger et elle a fait de son mieux pour maintenir intacte la graine qui est en vous : il est maintenant temps de vous en défaire pour exprimer tout votre potentiel !

Visualisez mentalement cette coquille protectrice qui recouvre tout votre être, commencez à bouger tout doucement vos bras grâce à l'énergie de la Terre qui circule en vous.

Allongez-les lentement et commencez à redresser votre colonne vertébrale.

Ce redressement vous demande beaucoup d'efforts, comme si vous étiez enseveli.e dans la terre et qu'il fallait doucement vous défaire de tout ce poids sur vos épaules pour tendre le haut de votre corps vers le soleil.

Voyez en agissant ainsi avec vos bras et votre buste qui se déploient comme vous arrivez à percer cette coquille et vous frayer un chemin à l'air libre.

Dépliez une jambe, puis l'autre, et commencez à vous redresser tout en continuant à bouger les autres membres de votre corps, comme si vous dansiez au rythme de la vie. Dégagez-vous complètement de votre coquille et, une fois debout, étirez tous vos membres comme si vous cherchiez à rapprocher vos branches du soleil pour bénéficier de sa lumière.



*Lia en plein exercice de respiration.*

Revoyez tout le travail que vous venez d'accomplir pour ouvrir votre graine au monde, sentez comme vous êtes vivant.e.

À présent, vous avez en vous toutes les caractéristiques qui vous manquaient pour vous épanouir dans votre milieu.

Repensez à cette personne que vous rêviez d'être quelque temps auparavant, vous voilà uni.e à elle maintenant.

Dans cette graine, il y a tout ce que vous souhaitez incarné et de par votre force, vous voici nouveau-né.e.

Déployez vos branches en direction du monde pour rayonner et revenez à la Terre chaque fois que le doute s'emparera de vous pour renaître de nouveau, encore et toujours.

Ainsi est faite la vie : on meurt pour mieux renaître.



# RÉHABILITER LA FIGURE DU SAUVAGE

Un jour viendra où l'on jugera notre société non à la manière dont elle a dominé la nature, mais à la part de sauvage qu'elle aura été capable de sauvegarder.

**ROBERT HAINARD**

Connaissez-vous l'étymologie du mot « sauvage » ? Voyez plutôt : du latin « silvaticus », « silva », la forêt. Le sauvage est étymologiquement « l'être de la forêt ».

## UN PEU DE LINGUISTIQUE

Le dictionnaire *Le Robert* définit le sens premier de sauvage comme « celui qui vit en liberté dans la nature ». Il est étrange de constater comme le sens que l'on donne au mot peut varier selon les cultures et les temps ; aujourd'hui, le mot « sauvage » fait appel à un imaginaire très particulier, en décalage des mœurs communément admises. Le sauvage est celui qui n'est pas « civilisé », autrement dit celui qu'on ne peut pas domestiquer. Cela vaut aussi bien pour les humains que pour les animaux ou les végétaux. Enfin, le sauvage fait peur ; parce qu'il