

Introduction

Un Rituel Ancien

Un matin, je partis à 7 heures. Le solstice d'été venait de se produire. Le soleil est levé depuis longtemps et embrase le ciel au-dessus de moi tandis que je pédale sur la route. J'aime généralement le temps chaud. Je me précipite dehors au premier signe de soleil comme bon nombre d'habitants accoutumés à un climat insulaire humide et changeant. Pour l'heure la région est confrontée depuis quelques jours à une longue vague de chaleur continue. C'est l'été le plus chaud jamais enregistré dans l'hémisphère nord. Durant six semaines les températures diurnes ont dépassé les 30° C. Les fleurs se fanent dans les jardinières. Les vêtements collent à la peau. On dirait que les pelouses de Castle Park, où les habitants de Bristol aiment à se retrouver pour prendre un verre, sont enduites de poussière.

Tandis que je descends à vive allure l'entrelacs de pistes cyclables de la ville, semblables à des artères allant d'est en ouest, j'essaie d'oublier les plantes fanées, les gaz d'échappement et la circulation qui culmine aux heures de pointe et envahit les rues. C'est une nouvelle journée de travail. Les complexes de bureaux et les centres commerciaux se succèdent, bientôt suivis par des bretelles aériennes et des zones industrielles. J'atteins enfin les limites de la ville. Les champs semblent décolorés par le soleil – d'autres victimes

de la canicule – mais cela ne m’empêche pas d’être contente. Je quitte le béton et le macadam, laissant derrière moi l’odeur d’essence et de goudron chaud.

Il me faudra encore une heure à partir des limites de la ville pour atteindre ma destination. Si j’en crois la carte qu’affiche mon portable, la route aboutira à des fermes, des champs, le long d’une rivière, puis suivra des voies ferrées qui s’enfoncent en serpentant au nord du Somerset. Je suis déjà en nage mais je refuse de revenir en arrière aujourd’hui. En fuyant la ville, je franchis la première étape d’un rituel à la fois étonnamment ancien et étonnamment moderne. Je suis en quête de nature et de santé.

Pour l’heure, je ne vais pas mal. J’ai néanmoins remarqué récemment que se manifestait chez tout un chacun une curiosité vis-à-vis des traitements naturels. Des écoles organisent des cours en extérieur. Les hôpitaux sont réaménagés avec des jardins et des espaces verts pour permettre aux patients de se relaxer et de se détendre. Les organismes de bienfaisance axés sur la santé mentale recommandent de disposer de notre « dose quotidienne de vitamine N », en se déconnectant dans les forêts et les réserves naturelles. Des consultants vendent aux entreprises des randonnées dans la nature et certifient que la productivité des participants sera accrue, qu’ils seront plus créatifs et résistants. Dans le tout petit archipel écossais des Shetland, il est désormais possible d’aller consulter dans un cabinet médical pour des symptômes de dépression, d’anxiété ou de stress et d’en ressortir avec une « prescription naturelle », y compris des conseils sur la manière de créer des liens avec le monde vivant sur les rivages des Shetland battus par les vents.

Même si cette mode paraît soudaine, l’idée que la nature puisse guérir n’a rien de nouveau. Cela fait bien longtemps qu’existent des témoignages de gens qui y ont puisé un ré-

confort, du sens et se sont rétablis dans des environnements naturels qui sont les nôtres depuis très longtemps. L'idée que la nature est douce et qu'elle a un rôle curatif est à porter au crédit des poètes romantiques – pour eux c'est un lieu d'innocence qui nous apprend à être bons et qui nous permet d'entrer en contact avec la meilleure part de nous-mêmes. Si nous remontons encore plus loin dans le passé de nos cultures occidentales, jusqu'aux mythes et aux légendes, ceux-ci nous enseignent que la nature peut être réparatrice de l'esprit comme de l'âme. Dans l'Antiquité, la poésie bucolique, les histoires agricoles et forestières occupaient une grande place chez les Grecs et les Romains. Elles invitaient les citoyens à s'extraire des murs de la cité, en leur proposant un type de vie plus pure, plus sensuelle, plus exaltante. L'Arcadie, leur paradis rural, avait profondément marqué leur littérature et leur art. Ce n'était pas un autre Éden. La vie pastorale symbolisait un âge d'or où humains, animaux, végétaux, comme terre, air et eau – les forces élémentaires de la médecine ancienne – vivaient en parfaite harmonie.

J'ai été détournée de la nature durant la majeure partie de ma vie, comme tant d'autres, à cause des villes, des bureaux et du confort domestique. Je n'ai jamais entrepris ces déplacements pour me soigner, ni même à titre de thérapie. Mes premières influences étaient littéraires, non scientifiques. J'ai grandi en lisant des livres sur la nature : encourageant les héros des *Animaux de Farthing Wood*, partant à l'aventure avec le *Club des cinq*, pour rejoindre les landes battues par les vents des Brontë et les bois et monts enchantés de Shelley et Wordsworth. Leurs histoires m'ont donné le goût des lieux sauvages et des sites imprenables. J'ai découvert que mes humeurs se reflétaient dans la nature et me suis ouverte aux influences émotionnelles subtiles des plantes, des animaux et du temps. Les paysages littéraires sont devenus partie in-

tégrante de mon propre paysage intérieur, donnant corps et caractère aux émotions confuses et complexes qui m'assaillaient en devenant adulte. Néanmoins, vivant en banlieue, à portée d'ouïe de l'autoroute M25, les forêts et les monts ne faisaient pas partie de ma réalité quotidienne. Je partais en quête d'endroits « sauvages » au milieu d'une mosaïque de champs labourés intensivement qui composent la fragile ceinture verte de Londres. Ils me permettaient de retrouver les émotions que m'avaient procuré les livres. Pouvais-je, moi aussi, ressentir de si grandes émotions ? Parfois, je me sentais mieux lorsque je parvenais à appréhender des fragments de cette nature. D'autres fois, ils m'offraient l'occasion d'être furieuse, perdue et désorientée.

Immanquablement, peut-être, j'ai intériorisé la croyance que l'envie de nature correspondait, en quelque sorte, à une indispensable quête spirituelle. C'est seulement avec l'essor récent de l'intérêt pour les remèdes naturels que j'ai commencé à m'interroger sur le bien-fondé des croyances issues des études scientifiques les plus récentes et sur la manière dont elles concordaient avec d'anciens témoignages sur l'aspect thérapeutique de la nature. Pour commencer, que signifie « aller dans la nature » ? Où est-elle d'ailleurs – au bout de jardin, au-delà des zones goudronnées de la ville, à la fin de la route, au sommet d'une montagne ou dans des chemins boueux qui passent entre des lotissements, la route et les champs. Ces questions importent, puisque la majorité des humains – environ 55 % de la population mondiale – vit dans les villes et ce chiffre devrait encore augmenter. L'ancienne définition de la « nature » en tant qu'espace séparé de l'humanité ne signifie peut-être plus grand-chose dans un monde de micro plastiques, d'urbanisation et de changement climatique.

La nature peut-elle encore avoir ce rôle curatif lorsque notre monde vierge, verdoyant et brut, a disparu ? Il nous est peut-être impossible de renoncer à cette idée d'un monde sauvage lumineux, de sorte que nous faisons semblants d'être encore plus proches de la nature qu'auparavant, même si elle est totalement dérégulée. Le retour en grâce de cet aspect curatif signifierait-il qu'une nouvelle et exaltante forme d'environnementalisme est en train d'émerger ? Le mouvement environnemental a été accusé, parfois légitimement, de privilégier la nature par rapport aux humains : opter pour la faune au détriment du réseau de transports, ou protéger des espèces charismatiques telles que les éléphants et les lions, mais pas les populations qui vivent à côté d'eux et pour qui elles sont un danger. En fait il ne s'agit pas de choisir l'un au détriment de l'autre. L'opposition « gens / nature » est un clivage trompeur, et il est urgent que nous le dépassions. Et si la nature était un remède capable de nous aider ? Et si cela nous poussait à prendre soin de ces autres mondes, les océans et la végétation, l'atmosphère et la glace, la faune et les micro-organismes avec lesquels nous sommes reliés, et dont la santé et le destin sont totalement intriqués au nôtre ?

Nous sommes donc bien loin de l'aspect séducteur du développement personnel prôné par le mouvement pour le bien-être qui a promptement exploité le retour à l'idée de se soigner par la nature. Les entreprises qui nous vendent des produits de beauté, des vacances et des vêtements savent à quel point nous sommes sensibles aux charmes d'une guérison « naturelle » et à quel point ce besoin est irrésistible. Les magazines et les influenceurs d'Instagram qui promettent de nous rendre heureux grâce au shopping et à la méditation vendent actuellement des retraites champêtres et des randonnées dans des lieux vierges : formules qui évoquent un

monde intouché, une campagne étincelante et des océans apaisants aux doux clapotis.

La vérité, c'est que personne ne peut acheter le bonheur ou vendre une relation avec la nature et que les promesses de développement du bien-être personnel font plus de mal que de bien. Au moment où nous cherchons un chemin vers l'illumination, qui nous est étranger, les choses qui avaient du sens et de la valeur dans nos vies peuvent nous paraître mesquines et, d'une certaine manière, insuffisantes. En jouant sur nos angoisses, le « bien-être » est susceptible de n'être plus qu'une baguette pour s'auto flageller, un moyen de transformer en arme le bien-être en reprochant aux gens de ne pas être en aussi bonne santé et aussi heureux qu'ils le devraient.

Quelque chose a lieu néanmoins quand nous « allons dans la nature », quelque chose qui ne peut être acheté ou vendu. Peut-être cherchez-vous de la nourriture dans une forêt ou vous prélassiez-vous au bord d'un lac ? Vous allez peut-être à votre travail en longeant à pied une piste cyclable verdoyante ou vous avez pris un raccourci à travers une zone périurbaine, où les graines des mauvaises herbes se décomposent et se dispersent sur le béton. Peut-être remarquerez-vous que votre rythme cardiaque s'apaise, que vos pensées vagabondent et que l'étai de la migraine qui comprime vos tempes se desserre lentement. Lorsque nous décrivons l'effet que la nature a sur nous, c'est à des moments comme ceux-ci que nous pensons. C'est alors que nous nous détendons, nous relaxons, respirons profondément et décrochons. Il est fantaisiste et historiquement douteux de se servir de la science moderne pour comprendre le sens de croyances passées, mais l'utilisation ancienne des remèdes naturels a sûrement été inspirée par des expériences semblables. Vos sens s'éveillent et la montée d'adrénaline provoquée par un début de panique commence à se disperser dans votre sang.

La première question qui vient à l'esprit, c'est : pourquoi ? L'un des scientifiques pionniers à se l'être demandé est un biologiste de terrain, E. O. Wilson. Dès les années 1950, Wilson a parcouru le monde pour étudier la vie des plantes et des insectes sur lesquels il était censé accumuler des données. Durant ces voyages, il conçut le noyau de son hypothèse qu'il nomma « biophilie », l'amour du vivant. Pour Wilson les humains ont une tendance innée à rechercher des liens avec la nature. C'est le résultat de millénaires d'évolution durant lesquels nous sommes restés en relation intime avec les éléments, les autres créatures et les habitats naturels. Nos instincts, notre corps et nos sens sont parfaitement adaptés pour percevoir les menaces naturelles et trouver des refuges où être en sécurité, pour découvrir des environnements riches en nutriments vitaux. La nature est encore plus que cela pour nous, elle est à l'origine de nos fantasmes, imbriquée dans nos langues. Les animaux qui la peuplent irriguent nos croyances et nos histoires. « La clef de notre épanouissement esthétique, intellectuel et même spirituel s'origine dans la nature », constate Wilson. La biophilie est, pour le dire simplement, notre amour pour la vie. Pas seulement la nôtre, mais le foisonnement dynamique et vital d'organismes, d'espèces et d'espaces sauvages, avec lesquels, selon lui, nous ressentons un « intense besoin d'être rattachés ».

Wilson a donné un nom à notre goût pour la nature avant de retracer l'histoire de notre processus évolutif. À partir des années 1990, d'autres scientifiques se sont emparés du sujet pour en comprendre le mécanisme. En compilant des données issues d'échantillons sanguins, de moniteurs de fréquence cardiaque, de récits de patients, des études scientifiques ont maintenant établi et prouvé que des lieux verts et bleus, qui vont des parcs aux bois et aux zones côtières, sont

susceptibles de soulager le stress, rétablir la concentration, diminuer la pression artérielle et améliorer l'humeur.

Ces observations sont convaincantes et m'ont incitée à être un peu plus objective sur mon propre rapport à la nature, particulièrement lorsque j'étais plus jeune. Je ne me contentais pas d'obéir à tous les stéréotypes propres à l'adolescence tandis que je partais à l'assaut de ce que je prenais pour des landes métropolitaines, et m'imaginai telle une héroïne gothique maudite. J'expérimentais ce que j'identifie maintenant comme une dépression, même si j'étais incapable de lui donner un nom ou de la comprendre à ce moment-là. Mon attachement à la marche en forêt s'est développé pour devenir presque une danse où s'agrégeaient mon vague à l'âme, accentué par les traumatismes et la confrontation avec les préjugés propres aux petites villes. C'est rétrospectivement que je suis en mesure de juger à quel point les espaces paisibles et exempts de jugements tels que les champs et les forêts m'étaient indispensables et me nourrissaient.

Je suis toujours victime de phases régulières d'insomnie, d'autodénigrement et d'anxiété. Lorsque cela m'arrive, je compte beaucoup sur des environnements naturels pour résister au stress et préserver ma santé mentale. Je suis sûre que certains itinéraires vont me calmer et m'extraire de mes pensées et de leurs lacs agités. Les chemins qui, partant de ma maison à la périphérie de Bristol, serpentent vers la rivière me sont intimement familiers, tout comme les pistes qui vont de mon bureau à l'université et mènent à des champs tranquilles et verts où le réseau téléphonique et la G4, omniprésents sinon, ne peuvent m'atteindre.

Je suis impressionnée par ce que nous disent les scientifiques à propos du rôle curatif de la nature et m'associe instinctivement à bon nombre de leurs conclusions. Mais je demeure sceptique quant à certaines affirmations aventu-

reuses de chercheurs. Supposer qu'un traitement destiné à quelqu'un en particulier fonctionnera pour tout le monde me paraît discutable tout comme l'idée que nous subissons tous, de manière identique, maladie ou guérison. En nous réjouissant que notre humeur soit stimulée par la lumière, la couleur, ou l'odeur, nous pourrions considérer à tort que les gens sont semblables à des plantes qui ont besoin d'être jardinées : une goutte de magnésium, huit heures de soleil et cinquante millimètres d'eau par semaine constitueraient alors, dans ce cas, un régime idéal. Assurément notre culture, nos croyances, les histoires que nous partageons, tout comme nos traumatismes ou nos désirs, façonnent notre ressenti et nos aspirations en matière de liens. Et que dire des personnes victimes d'affections chroniques de longue durée ou difficiles à traiter, sur qui on essaye la bonne combinaison de médicaments et de traitements des années durant en vue de diminuer leurs symptômes, de leur offrir une rémission, ou simplement de trouver un moyen pour qu'elles supportent la douleur ? Les médecines naturelles sont souvent vendues à titre de médecine alternative ou pour permettre de diminuer les prescriptions. Les raisons de critiquer l'industrie pharmaceutique à but lucratif sont multiples et justifiées mais dans le même temps de nombreux remèdes sauvent des vies. Ne parler qu'en termes de « guérison » peut être dépréciatif vis-à-vis de personnes qui ne seront peut-être jamais « guéries » ou qui voudront arrêter leur pharmacopée. Existe-t-il un traitement qui ne soit pas discriminatoire mais qui soit à l'inverse accessible à quiconque veut rester en lien avec la nature et a soif de beauté ?

Je m'aventure aujourd'hui avec l'espoir d'étudier ces questions. Pour l'heure, je suis perdue. J'ai abandonné la piste cyclable et dois parcourir un enchevêtrement de chemins de campagne qui me mèneront à bon port. C'est une tâche

délicate. À deux reprises déjà j'ai pris une mauvaise direction et ai dû remonter un chemin avant de redescendre par des pistes ombragées protégées par des haies. J'ai la sensation de m'égarer toujours davantage et n'ai aucune envie d'être en retard. Pour finir, j'augmente le débit de mon téléphone au maximum, active la fonction GPS et fixe le combiné dans ma poche supérieure. Je prends à nouveau la route en penchant la tête vers ma poitrine afin d'entendre la voix artificielle brailler les directions. À la fin les haies disparaissent d'un côté comme de l'autre et le chemin rural que je suivais s'achève brusquement dans un parking, avec vue sur les bois et les champs plus loin. Je sors le téléphone de ma poche afin de vérifier ma position une nouvelle fois. Un coup d'œil sur le point bleu qui clignote sur la carte me le confirme : je suis arrivée à destination.

Une heure après, je suis assise dans une clairière forestière en compagnie d'une vingtaine d'inconnus. La femme en charge du groupe a de longs cheveux gris, torsadés en tresse. Elle est vêtue d'un coton ample et neutre, bien adapté à la chaleur. Tout en elle respire le calme, suscite un sentiment d'adhésion.

Nous formons un cercle où chacun se présente puis explique à tous les raisons de sa présence. Lorsque cet exercice délicat se termine, la responsable du groupe nous demande de nous allonger et de fermer les yeux. Les personnes qui m'entourent s'affaissent sur l'herbe tels des pétales tombés. Il me faut un moment pour comprendre que je suis censée faire de même. L'animatrice attire mon attention et sourit, je m'abaisse. Je suis venue pour prendre des notes, observer, en gardant un esprit critique. Mais ma tête repose déjà sur mon sac, j'ai abandonné mon cahier comme mon téléphone.