

101 FAÇONS DE SE RECONNECTER À LA NATURE

Quels rapports entretenons-nous avec la nature ? Les jardins ont fait place à la vie dans des immeubles qui superposent les appartements, les routes se sont macadamisées et les places sont devenues béton ou blocs de ciment. Depuis plusieurs décennies, nous avons détricoté nos liens avec le plein-air, devenant des êtres de plus en plus stressés et formatés. Or, on le sait, sortir de chez soi, renouer avec les balades dans les champs et se repaître des végétaux qui se font de plus en plus rares contribue à nous épanouir sensiblement et émotionnellement. Cet ouvrage nous propose cent et une pistes pour renouer avec cet univers qui est nôtre et le réapproprier au quotidien ? Sans langue de bois, Frederika Van Ingen s'est inspirée des traditions maasaï, lakotas ; kogis, bushmen, etc. pour toucher le vivant et trouver son lieu ressourçant afin de respirer avec l'arbre, s'asseoir dans une clairière apaisante, prendre le temps d'observer la faune et sentir la sève couler dans les végétaux. S'ouvrir à ce qui nous entoure débouche le plus souvent sur une impression de quiétude bienvenue, sur un bonheur devenu trop rare, sur une prise de conscience. Ce livre nous initie à une métamorphose profonde de soi en vue d'un renouvellement intime. Communier avec la nature revient surtout à mieux se rapprocher des autres et à saisir tout ce qui existe de bon en soi. Par le partage d'expériences, l'auteure réussit à être claire dans ses propos et à les illustrer par une série d'exemples faciles à suivre. Aujourd'hui, davantage que hier, il importe de retisser des liens pour que celles et ceux qui viendront après nous puissent le faire à leur tour.

Ed. Les Arènes – 309 pages

Sylvie Van Laere

