

« le chant
des oiseaux
m'a permis
d'être plus

à l'écoute »

Être attentif à notre environnement nous aide à élargir notre point de vue, et à mieux entrer en relation avec les autres.

PAR FREDERIKA VAN INGEN

● L'expérience de sophie

« Cette semaine-là, j'ai eu une réunion de travail assez dure. En parallèle, je consacrais un moment chaque jour à observer les oiseaux, et surtout à écouter leur langage, dans le cadre d'une formation sur le mentorat en nature¹. Lors de cette fameuse réunion, il y a eu tout à coup un brouhaha : les informations venaient de toutes parts, je ne comprenais rien. Au lieu de prendre cela de façon personnelle et de commencer à stresser, j'ai pris du recul et je me suis dit : "OK, tu ne comprends rien, mais il y a sûrement des choses qu'on essaye de te dire ; peut-être ne comprends-tu pas le message ou même à qui il s'adresse. Continue d'écouter..."

Avec les oiseaux, au début, c'était pareil : je ne comprenais rien. Mais, au fil des jours, en essayant de repérer un son, en le reliant à un oiseau, les choses ont pris sens. Dans ma réunion aussi je pensais que

j'étais dépassée par la situation, et c'était désespérant. Mais, sans que je m'en rende compte, cette expérience avec les oiseaux m'a donné confiance dans le fait que cela allait s'éclaircir. Observer leur langage m'a permis d'être davantage à l'écoute de la situation, de voir plus large et, donc, de mieux me mettre en relation avec les humains. »

● ce que la nature nous apprend

Comme nous, les oiseaux ont un langage particulier, qu'ils reconnaissent entre eux. Pour se dire où ils sont, attirer un partenaire, délimiter leur territoire ou encore prévenir leurs congénères de la présence d'un prédateur. Connaître ce langage a permis à nos lointains ancêtres de survivre à leurs prédateurs. Aujourd'hui, il peut encore nous enseigner des choses.

● et si vous essayiez ?

Installez-vous dans un jardin ou un lieu où vous pouvez observer et entendre des oiseaux, notamment ceux qui mangent au sol, plus attentifs à ce qui se passe à terre. Apprenez alors à distinguer leurs cris. Ce travail de l'attention vous servira dans bien des domaines, et vous apportera, comme à nos ancêtres, l'apaisement que procure le fait de savoir lire son environnement. ●

1. « L'appel du mentor », par Troisième Option (troisiemeoption.org).

Frederika Van Ingen est l'auteur de *101 Façons de se reconnecter à la nature, ce que nous apprennent les peuples racines et que confirme la science* (Les Arènes, 2021).

