

LAURENT TILLON, BIOLOGISTE ET INGÉNIEUR FORESTIER

Dès son adolescence, Laurent Tillon s'est posé au pied d'un chêne bicentenaire, qu'il a surnommé "Quercus". Dans la quiétude des sous-bois de la forêt de Rambouillet, leurs tête-à-tête durent parfois de longues heures et, progressivement, le chêne est devenu un véritable compagnon. "Il faut d'abord trouver un endroit où l'on se sent bien. C'est à chacun de trouver son lieu, dans un milieu naturel, au fil des promenades. À partir de là, il faut se poser sans attendre, ni se forcer.

Sans chercher quoi que ce soit. Il est nécessaire de laisser venir un petit peu les choses. S'ouvrir complètement à cet endroit implique une posture qui n'est peut-être pas naturelle : l'authenticité. Quand on est dans un milieu naturel, personne ne nous juge, on est 100 % authentique. Le plus grand apprentissage que j'ai dû élaborer, notamment à force de rendre visite à Quercus, c'est de faire tomber le masque, d'être authentique, cela m'a rendu beaucoup plus attentif aux autres vivants. Lorsqu'on est authentique, on est beaucoup plus perméable à tout ce qui va nous entourer."

Dans un deuxième temps, vous pouvez trouver votre "sit spot". Le sit spot est un lieu d'ancrage dans la nature, un refuge que vous choisissez pour vous accorder une pause chaque jour. Inspirez-vous des conseils de Laurent Tillon, biologiste et ingénieur forestier à l'Office national des forêts. En trouvant ce lieu, une interaction peut se créer avec le vivant.

Entraînez-vous ! Je vous propose ce petit exercice amusant pour vous reconnecter à vos sens. Choisissez un élément naturel de votre environnement, fleur, fruit, oiseau, eau, insecte, pierre, ce qui vous touche. Observez cet élément : a-t-il plusieurs couleurs ? Quelle est sa forme ? Est-il en mouvement ou est-il immobile ? Qu'est-ce que cela évoque pour vous ? La vue est le sens que nous utilisons le plus : pour se relier au vivant, il est important d'activer un regard neuf et sensible, afin d'être dans la pure attention.



“Lorsque je veux me recréer,
je cherche le bois le plus sombre,
le plus épais et le plus interminable, et,
pour les citadins, le plus lugubre marécage.
[...] Il y a la force – la moelle de la Nature².”

Henry David Thoreau,
philosophe et naturaliste du XIX^e siècle

un vrai laboratoire ! Cette petite jungle urbaine m'a reconnectée à la terre, à celle qui me nourrit. Tomber sur de la menthe sauvage au bout d'une heure de promenade a été pour moi un véritable cadeau. Quelle leçon de vie ! Les plantes poussent entre les pavés, dans les fissures d'un mur, le long du métro aérien, rien ne les arrête. Ni la pollution de l'air, ni le manque d'eau, ni les températures extrêmes. Les pistes sont nombreuses, à peine votre porte franchie. L'environnement, urbain comme sauvage, se prête à toutes les expériences. À votre tour d'élargir l'horizon de votre lien au vivant !

Dehors, il est possible de prolonger l'activité que vous avez démarrée chez vous, ou bien de commencer à explorer un nouveau domaine qui vous attire et que vous êtes sûr de pouvoir réaliser régulièrement. Pour cela, trouvez un lieu simple d'accès, afin que cela ne représente pas une contrainte. Calez-vous des objectifs et essayez de vous y tenir. Si vous décidez de partir en randonnée, fixez-vous un but de promenade afin de vous motiver. Parfois, les surprises font irruption et nous déstabilisent, mais il est important de nous adapter et de renforcer notre confiance en nous. Il pleut ? Et si nous changions nos réflexes ? Au lieu de courir nous

2. Henry David Thoreau, *De la marche*, trad. Thierry Gillybœuf, Fayard-Mille et une nuits, 2020, p. 27.

