

Comment observer la nature autrement ?

J'aborde souvent en filigrane la nature dans tous mes contenus. Elle est vraiment au cœur de mes voyages, que ce soit par les balades dans les espaces naturels, la recherche de beaux paysages à contempler ou le fait d'observer la faune et la flore.

Pourtant, je n'ai jamais abordé directement mes manières d'observer la nature dans ce podcast. Il y a quelques temps, j'ai été interviewée par Émilie du podcast Parents voyageurs. Elle a voulu m'interroger sur la manière dont je transmets mon amour de la nature à mon fils. En échangeant avec elle, j'ai vraiment posé des mots sur ce que je fais instinctivement, sur mon rapport à la nature et sur certaines de mes réflexions à ce sujet. Et ça m'a vraiment envie de vous en parler plus en détails par ici.

Depuis ma toute petite enfance, j'ai vraiment un rapport sensoriel quasi charnel à la nature, ce qui peut être étonnant d'ailleurs, parce que j'ai toujours été citadine. Quand je suis loin d'elle trop longtemps, je ressens physiquement une sensation de manque.

D'ailleurs, je ne suis pas la seule parce que ce manque de nature a été étudié et constaté par les scientifiques. Et ce n'est pas pour rien que certains professionnels de santé préconisent d'aller, par exemple, se balader en forêt, etc. Les bienfaits constatés sur l'organisme et le moral sont vraiment réels.

Si j'avais aussi envie de faire un podcast sur ma manière de voir la nature et de l'appréhender, c'est aussi parce que je considère qu'elle est souvent mal regardée et trop malmenée.

Cet article est aussi disponible en version audio dans notre podcast « les coulisses du voyage » dédié aux astuces de voyage et le tourisme durable. Pour l'écouter, il suffit d'utiliser le player ci-dessous. Vous pouvez également vous abonner sur toutes les plateformes de podcasts (spotify, deezer, apple podcasts, google podcasts, podcasts addicts …)

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

Changer notre regard sur la nature

Quand je présente mon blog en disant que c'est un blog de voyage nature, on me rétorque parfois « tout le monde fait des voyages nature ». Alors, c'est à la fois vrai et à la fois faux. Bien sûr, la nature est partout et il est difficile de l'écarter complètement quand on voyage.

Pour autant, je ne considère pas que c'est parce qu'on est dans la nature qu'on vit un voyage nature.

Les paysages spectaculaires et les bouilles iconiques d'animaux sauvages inondent les réseaux sociaux. C'est une évidence. On en voit partout. Malheureusement, je trouve que bien souvent, le regard porté sur la

nature s'accompagne beaucoup trop de sensationnalisme.

La nature comme un décor

Sur les réseaux sociaux, je regrette que la nature soit parfois utilisée comme un simple outil au service de l'égotrip de certains. Elle est là, comme un fond d'écran, comme un décor de cinéma pour montrer sa réussite, pour prouver que l'on a accompli telle ou telle chose. Mais finalement, est ce qu'on s'intéresse vraiment à elle? Est ce qu'on regarde le paysage ?

Je vois trop souvent, par exemple, des personnes observer la nature via leur smartphone ou ne pas le regarder du tout, et la nature devient finalement une simple toile de fond à selfie. Dans ces moments là, j'ai l'impression qu'il n'y a pas de rencontre, que la nature reste extérieure.

Vue depuis le belvédère de montagne de Vaux

La nature comme une marchandise

Un autre regard qui m'attriste, c'est quand on voit la nature uniquement comme une marchandise. Comme le voyage nature est devenu tendance, c'est une dimension qui se développe. Il faut alors bien distinguer ce qui est de l'ordre du greenwashing ou de vrais convictions. Est ce que ces propositions respectent les valeurs intrinsèques de cette nature ? ou est-ce que la nature est vu comme un objet à vendre ?

La nature comme une menace

Je trouve aussi que la nature est bien trop souvent perçu comme un milieu hostile, étranger, dangereux ou sale. Que l'on parle de la campagne française ou des tréfonds de la jungle amazonienne, pour certains, la nature est perçu comme un danger potentiel, un ennemi.

Cette menace on l'a retrouve également dans le sentiment de culpabilité et d'écoanxiété que la nature (et ses dégâts) peut susciter.

La nature et nous

Le regard que j'aimerai valoriser c'est celui qui considère que nous faisons partie intégrante de cette nature. J'aimerai qu'on la regarde comme étant notre égale, un(e) partenaire en somme. Pour cela, il faut observer la nature vraiment, s'y intéresser intensément. Non pas que pour soi mais pour elle même.

Les différentes approches pour observer la nature

La nature est partout

Cette réflexion est en lien avec le premier point de vue que je développais. A trop contempler les plus beaux paysages et les animaux les plus emblématiques, on a souvent tendance à ne pas regarder la nature au pied de chez nous. Or, même en ville, la nature est bel et bien présente. Et c'est aussi en s'intéressant à toutes ces formes d'apparition qu'on arrive à développer notre capacité à nous émerveiller.

Serre du jardin des plantes à Nantes

Pour ceux qui se sentent plus éloignés de la nature, ça peut d'ailleurs être un bon moyen de s'initier en douceur. Pour vous aider à observer la nature partout, voici quelques idées :

- Sur son trajet quotidien, repérez les différents types de plantes que vous voyez et essayez de les nommer – Vous pouvez aussi faire un herbier pour vous aider à les identifier chez vous

- Baladez vous dans les parcs et jardins, flânez le long des rivières et des lacs
- Ouvrez la fenêtre de chez vous de bon matin et écouter le chant des oiseaux. Qu'est ce que vous entendez ou voyez ? Est ce que cela change en fonction des moments de la journée, des saisons ?
- Dans un pot en verre, une jardinière ou votre jardin, faites pousser des haricots, graines que vous avez dans votre cuisine et observer la croissance des plantes.
- Allez récolter des éléments naturels et faites en une création (ex : couronne de noël, tableau etc…)

Nul besoin d'être un scientifique pour observer la nature

Dernièrement, j'ai abordé des ressources sur la nature chaque jour sur instagram et j'ai remarqué que beaucoup de gens ne se sentait pas toujours légitimes pour parler de la nature ou pour s'y intéresser davantage car ils « n'y connaissent rien ».

La nature est associée aux sciences et il faudrait donc (selon notre mentalité bien française) être nécessairement expert. D'autant plus si on veut sensibiliser ses enfants ou ses proches.

Or, je pense que nos connaissances scientifiques ne devraient pas conditionner notre intérêt pour la nature. Heureusement d'ailleurs sinon seuls les naturalistes pourraient en profiter ! Il ne faut pas avoir peur de ne pas savoir même devant ses enfants. Ils adorent en général nous poser des colles. C'est plutôt un cadeau de leur apprendre que même les parents ne savent pas tout et peuvent à tout âge apprendre.

Guide de la réserve

Quelques idées si on n'y connaît rien et qu'on veut en apprendre davantage sur la nature :

- Participer à des sorties naturalistes guidées

Pour les trouver facilement, je vous conseille de :

– demander à l'office de tourisme
– consulter des sites spécifiques de sorties nature proposées par des associations comme celui de la région Centre Val de Loire, la Loire Atlantique, les Pays de la Loire ou la Touraine.
– Chercher « sorties nature + département ou région » ou « agenda des sorties nature + lieu » pour trouver le site qui correspond à votre territoire
– Regarder le site de la LPO qui propose beaucoup d'animations en lien avec l'ornithologie mais pas seulement

- Se procurer des guides de reconnaissance de la faune et de la flore

J'aime particulièrement les guides nature des éditions Salamandre. Certains sont par milieu (montagne, forêt…) et récapitulent la faune et la flore pour cet écosystème dans un même ouvrage. Ils éditent aussi la revue Salamandre pour les adultes et Salamandre Junior et Petite salamandre pour les enfants. Des manières ludiques et illustrées de suivre l'actualité nature et approfondir ces connaissances sur la faune et la flore.

- Apprendre de manière ludique

Voici une sélection non exhaustive de ressources très inspirantes pour apprendre sur la nature :

– La chaine youtube de Marie Wild avec de nombreux reportages animaliers mais aussi sa série Biodiv qui donne de bons conseils pour favoriser la biodiversité dans son jardin.
– Le podcast Bioinspi autour du biomimétisme
– Le podcast Baleines sous gravillon et interviews de qualité auprès de passionnés de la nature. J'ai particulièrement aimé les épisodes très instructifs sur le loup
– Le podcast Wild pour les enfants qui met en avant un animal à chaque épisode

- être dans une approche sensorielle

Je vous en dit plus dans le paragraphe suivant.

Pour une approche sensorielle de la nature

Qui dit approche sensorielle de la nature dit mettre tous ses sens en éveil : regarder, écouter, sentir, toucher, goûter

Pour moi, c'est le meilleur moyen de profiter et d'observer la nature. Cette approche permet de se rapprocher de la nature, de vivre l'instant présent, de cultiver sa curiosité et son émerveillement. C'est le fait d'être acteur et non pas consommateur qui rend ces expériences intéressantes.

Voici quelques pistes à tester lors de vos prochaines sorties nature :

– distinguer les nuances de couleurs et de formes d'une fleur
– toucher la texture d'une feuille (lisse, veloutée, piquant)
– sentir l'ambiance, inspirer profondément pour reconnaître les odeurs
– écouter les oiseaux, les sons de l'environnement ambiant
– tester les sentiers pieds nus (et ce n'est pas réservé aux enfants)
– initiez vous aux plantes médicinales ou aromatiques
….

Différentes matières à tester

Les guides Tous dehors des éditions salamandre proposent de nombreuses activités en lien avec cette approche sensorielle (chercher des traces d'animaux, cuisiner une soupe sauvage …).

Pour une approche artistique de la nature

Si on ne se sent pas proche de la nature ou que les approches naturalistes ou sensorielles ne vous parlent pas. Vous pouvez opter pour une approche esthétique et artistique. D'ailleurs certains guides nature intègre cette dimension dans leurs propositions. Sinon voici quelques pistes pour démarrer :

– Faire du land art, c'est à dire des créations à partir d'éléments naturels
– Fabriquer des instruments de musique avec des plantes
– S'initier à l'aquarelle et/ou dessin naturaliste
– Chercher la nature dans le patrimoine. Voir comment la nature a inspiré et inspire encore les artistes comme c'est le cas pour l'art nouveau par exemple.
– Écrire des haïkus ou des poésies en décrivant la nature que l'on observe
– Regarder de beaux livres photos (n'hésitez pas à partager vos préférés en commentaires)

Ce que nous apprend la nature

Je voulais conclure cet article par les 4 enseignements que m'apprend au quotidien la nature :

- S'émerveiller de la beauté et de la virtuosité : Quand on s'intéresse à la nature de plus près, on découvre un autre univers rempli d'ingéniosité, d'émerveillement et de beauté. La nature est la plus grande des artistes et la plus talentueuse des ingénieures.

- Considérer le temps différemment : Être en pleine nature aide énormément à redonner sa juste place au temps, à ralentir, à se caler à une autre temporalité que nous ne contrôlons pas.

- Lâcher prise : Pour moi, la nature est un moyen de m'obliger ou de m'inviter à lâcher prise, à vivre d'avantage l'instant présent.
- L'humilité : Devant tant de beauté, de prouesse et de grandeur, la nature nous incite aussi à être plus humble, à mieux considérer que nous sommes juste une petite pièce d'un grand puzzle.

J'espère que cet épisode et article de réflexion résonnera et vous donnera envie de vous intéresser davantage ou autrement à la nature. Laissez moi un commentaire juste en dessous pour partager votre point de vue sur cette question.

Cliquez sur l'image pour vous abonner au podcast

N'hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l'épisode.
Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d'étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaitre « les coulisses du voyage » !