

D'une Cime à l'Autre

Bonjour, nous sommes D'une Cime à l'Autre ASBL !

Je reviens d'un voyage en canot avec mon ami François. Quatre jours de folie à caresser l'onde et nos plus fous espoirs en la vie, comme chaque fois. Je suis crevé. Je repars seul en baignole.

- « Tiens, écoute ça »
- « Je vais pas m'endormir ? »
- « Ah ça non, j'crois pas ! »

Fauve m'a sauté à la gueule. Scotché sur le siège. Insupportable.

Extrait du morceau « Voyou » du groupe Fauve :

« ... Écoute, pauvre conne, j'suis pas quelqu'un de bien, j'suis pas une belle personne, j'suis une sale bête, une bouteille de gaz dans une cheminée et j'vais finir par te sauter au visage si tu t'approches trop. Comme ça a fait avec les autres. Mais tu sais pas d'quoi tu parles, j'ai essayé ça sert à rien on change pas, on change jamais. Et quand bien même de toute façon ici y'a pas de deuxième chance. On efface pas les ardoises. Me dit pas qu't'es pas au courant, qu't'as pas vu ? C'est imprimé partout dans les journaux, sur les écrans, dans le regard des gens. C'est même écrit en grand sur les immeubles, la nuit quand les gens biens comme toi sont endormis. C'est marqué en rouge. Tu nais comme ça, tu vis comme ça, tu canes comme ça. Seul à poil face à ton reflet, avec ton dégoût de toi même, ta culpabilité et ton désespoir comme seul témoin. Je suis un voyou, c'est comme ça qu'on dit tout simplement... ».

Insupportable. Tout se bouscule dans ma tête. Je suis absolument contre la banalisation de ce sentiment d'exclusion. Notre monde enfante aujourd'hui des malades, des fous, des exclus, dont je fais sans doute parfois partie. Enfin, devrait-on dire, des personnes présentant des problèmes de dépendance ou de santé mentale, des personnes malades, en situation de pauvreté, en échec scolaire, familial ou social...

Pour ces hommes et femmes croisés chaque matin dans la rue, ni charité, ni mépris, juste un droit, pour eux aussi de s'enrichir, se régaler, se dépasser, se nourrir de l'autre et de ce qui vit autour...

Alors a surgi l'envie d'aider, de proposer un contexte qui « agrandit la vie », qui donne des clés concrètes pour retrouver une forme de confiance en soi et ses possibilités d'être « choississeur ».

Comment ?

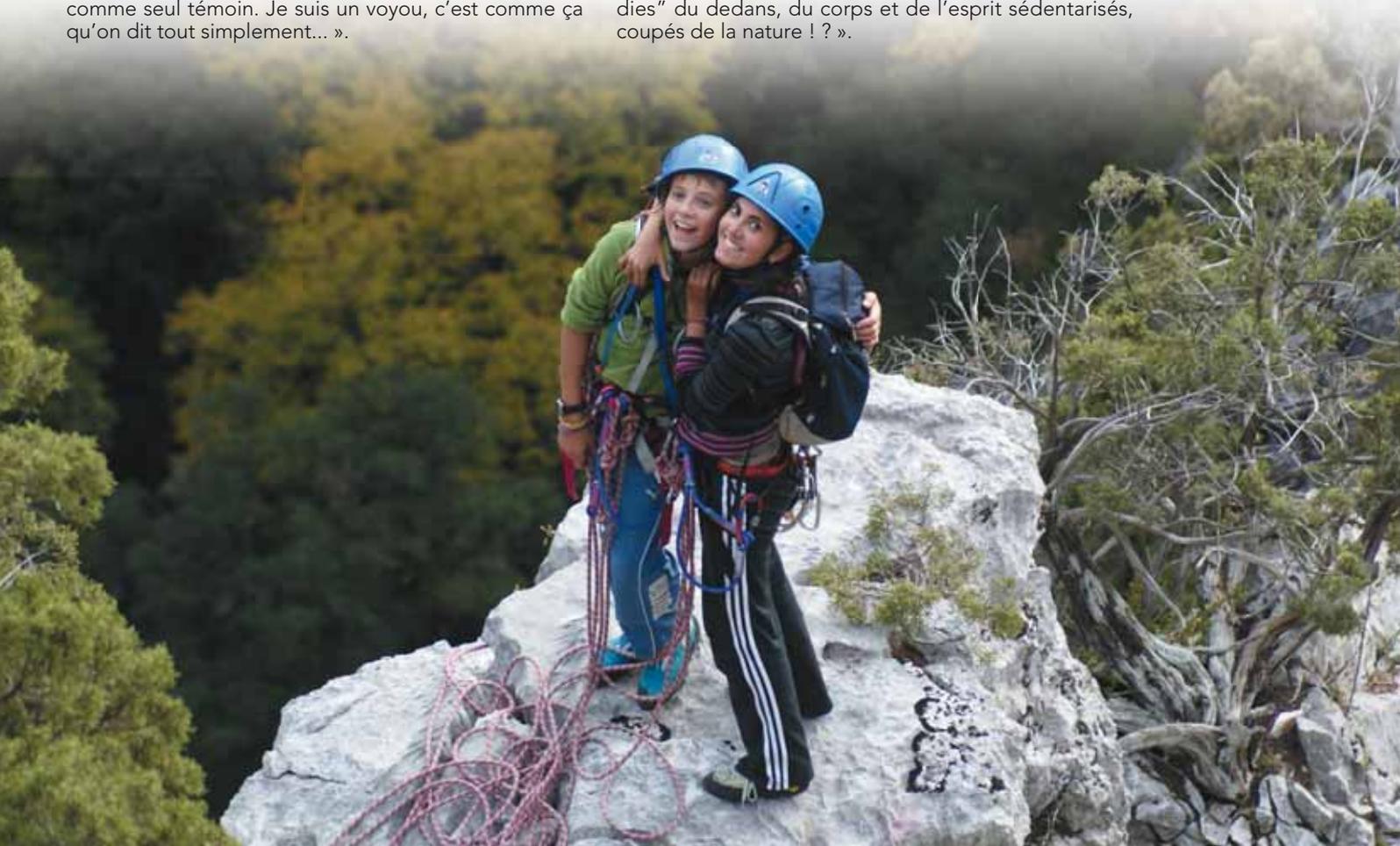
Une intuition ! La nature ! Je suis intimement persuadé que c'est l'aventure permanente du dehors, depuis ma plus tendre enfance, qui a façonné les dimensions les plus enthousiastes, combattantes, obstinées et les plus joyeuses de ce que je suis aujourd'hui.

Intuition alimentée par une réflexion menée par, Louis, un autre ami : « Et si ces "maladies" étaient des "maladies" du dedans, du corps et de l'esprit sédentarisés, coupés de la nature ! ? ».



Samuel Puissant

animateur et moniteur
à « D'une Cime à l'Autre »





Réflexion validée par des livres, des études, des mecs qui sont plongés au quotidien dans le tourbillon des incertitudes des humains dont ils ont la « charge ». Des résultats incroyables.

Prison du Michigan : les détenus dont la fenêtre donne sur une cour intérieure consultent le service médical, toutes pathologies confondues (physiques, psychiques, psychiatriques) avec une fréquence de 24 % supérieure à celle des prisonniers dont la fenêtre donne sur la campagne. Un quart des maladies en moins à cause d'une simple vue sur la nature !

Témoignage de Martine Bonnavé, directrice du Foyer d'accueil pour personnes handicapées d'Accous, dans les Pyrénées. Nous constatons un effet de vases communicants entre la dose de nature absorbée par chaque résident et son semainier de médicaments chimiques. Et inversement !

David Servan-Schreiber, faisant la risée de ses collègues médecins d'alors : « Pour ce qui est de sa dépression, le patient pourra acquérir un animal dont il doit s'occuper ; et si cela est encore trop, une belle plante d'appartement ». Une étude d'Harvard montre que les résidents en maison de retraite qui s'occupent d'une plante verte meurent jusqu'à deux fois moins vite que ceux qui n'en ont pas !

Expériences de Boris Cyrulnik sur des jeunes ouistitis : ceux élevés dans une cage en béton voient certaines parties de leur cerveau s'atrophier, et d'autres parties de celui-ci ne jamais se développer. Ceux élevés dans un enclos avec branches, rivière, cachettes, relief voient le volume de leur cerveau augmenter, la longueur et le nombre de connexions neuronales se multiplier ainsi que leur sociabilité augmenter.

Les « bains de forêt » ou *shinrin-yoku* organisés au Japon : après trois jours et deux nuits passés en forêt pour des hommes d'affaires épuisés, les cellules *natural killer* de défense de l'organisme ont augmenté de 56 % et le cortisol, hormone du stress, a diminué de façon notable.

En France, 80 % des enfants de cinq à six ans ont la TV dans leur chambre. Un jeune américain passe en moyenne 7 h 38 devant un écran, ce qui équivaut, à 22 minutes près, à la moitié de sa vie hors sommeil !

En Amérique, sur 800 mères interrogées, 70 % disaient jouer tous les jours dehors pendant leur enfance. De leur propre aveu, 31 % de leurs enfants font de même !

2011, fin d'année scolaire, des enfants de six ans visitent une ferme en région parisienne. Une animatrice leur a remis du pain dur à donner aux animaux. Bientôt, ils lancent le pain, consciencieusement, par-dessus la petite clôture et s'irritent fort de ne voir aucun animal manger la nourriture distribuée si généreusement ; ceux-ci restaient même figés dans une insolente immobilité. En effet, les enfants donnaient à manger... à des rangées de choux ornementaux ! Abîme de réflexion : « Je croyais avoir bien travaillé sur le socle de compétences fondamentales, je n'en suis plus si sûre à présent », témoigne l'enseignante.

53 % des petits Allemands pensent qu'une poule pond deux, trois ou six œufs par jour. 40 % ne peuvent montrer de quel côté se lève le soleil. Un petit anglais sur dix admet que les vaches hibernent.



Jeunes autistes en sortie nature, petit temps d'escalade sur les rochers de Ponts de Camps. Guy assure les participants. « Maman ! », s'exclame un enfant sur la paroi. Guy voit alors une larme rouler sur la joue de l'éducatrice. « Tu as entendu ? Il a dit Maman ! Depuis deux ans que je le suis, il n'avait jamais parlé ».

Mais oui ! Bien sûr, la nature ! Mais... pas de la nature programmée, codifiée, hors sol où la sur-sécurité anéantit le besoin vital de « se sentir appartenir aux choses de la nature ». C'est le sauvage, le foisonnant, le multiple, et surtout le réel qui nous nourrissent le plus.

Alors, on prend les sacs, les cordes, les canots, et on vit dehors le plus possible, on dort, on mange sous les arbres, près du marais ou sur la crête, ou en cabane, on se cogne à ce réel, on sent la vie qui bouillonne en nous, on se déplace dans les grands espaces, les grands paysages, lentement surtout, à rythme d'homme, on expérimente la solitude. On prend les chemins de l'itinérance et de la rupture avec le quotidien.

Chacun crée au sein d'un groupe à taille humaine, où tout est palpable La petite communauté. La micro-société. La bouffe, la veillée, le matos à transporter. S'organiser ensemble, se répartir les tâches les plus valorisantes, les plus humbles, les plus dévalorisées, les plus rudes. Uniquement entre nous. Écouter, tenir compte des autres. Participer. Respecter les règles décidées ensemble (enfin de la démocratie palpable !).

Vivre une véritable mixité sociale. Devant le froid, le mouillé, le bonheur du feu, le soir qui tombe, la tête dans les étoiles... plus de différence sociale, des individus, des êtres humains, chacun, avec forces et faiblesses, souvent une même émotion, une même capacité à partager, au-delà du luxe ou de la misère de son milieu familial.





On diffère, on apaise. C'est bien « ailleurs » et « à un autre moment » que pourront s'apaiser, voire se résoudre les tensions les plus exacerbées.

Voici nos compagnons de route.

Le sac à dos et le sentier : « Découvrir le grand paysage, fécondé par l'effort ! Et en faire partie ».

La corde et le rocher : « Tenir sa vie entre les doigts, enfin, être maître de son existence ! ».

Le canot et la rivière : « Lâcher prise pour jouer avec le courant qui toujours nous emporte, choisir sa vague, son « V » (comme vie) ».

L'âne et la carriole : « L'âne, c'est doux, c'est chaud, c'est toujours là ; ça écoute et ça cause pas » (un jeune en camp itinérant avec âne).

Nous sommes six amis et habitons la région de Chimay. Nous sommes le nouveau petit club du CAB. Et en sommes fiers et heureux. Merci pour l'accueil de l'équipe professionnelle du CAB ! Découvrez nos activités dans la partie « Annonce des clubs ».

Merci aussi à Christopher pour ces derniers petits mots. Ils sont vivifiants et nous donnent des envies déraisonnables de déplacer des montagnes... enfin, je veux dire... essayer d'amener un peu plus d'humanité sur la Terre des hommes.

« Moi d'habitude, ce sont les voitures que je regarde brûler » (Christopher à Michel, l'animateur, autour du feu de bois).

N.B. : De nombreuses idées, études, termes et phrases proviennent des réflexions jubilatoires de Louis Espinassous, éducateur nature en montagne. Vous trouverez ses deux ouvrages *Pour une éducation buissonnière* et *Besoin de nature* aux Éditions Hesse. Inutile de vous dire que je vous les recommande !

