

24h dans LA NATURE

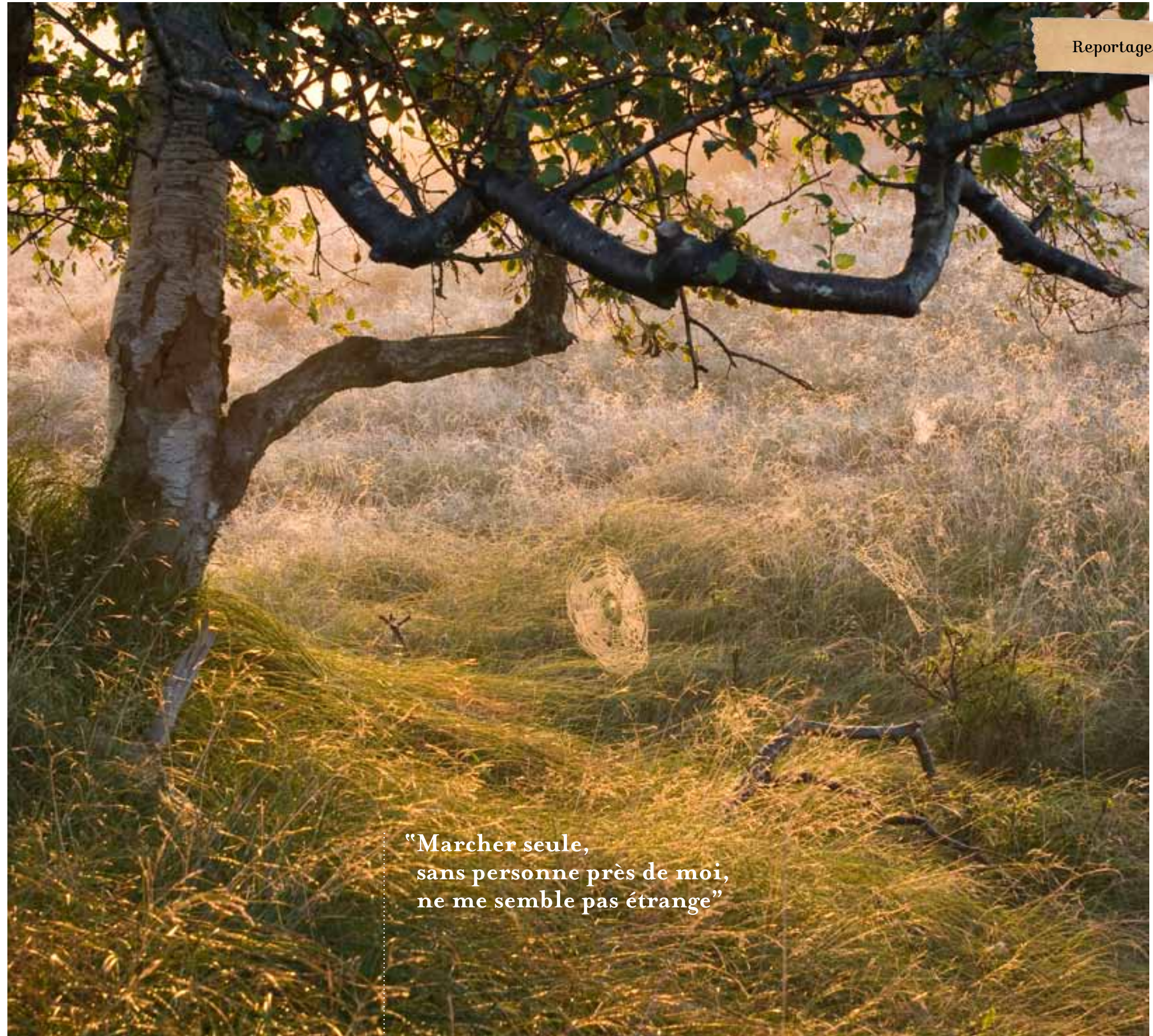
Marcher dans la nature, de l'aube à la tombée de la nuit, sans carte, ni téléphone, ni montre. Voilà en quoi consiste un trek Muir. Notre journaliste Caroline Buijs a tenté l'expérience. Récit.

“ Bonjour, je m'appelle Caroline.” Cela se passe un samedi soir de printemps. Nous sommes huit à nous présenter par notre prénom avant de participer à un trek Muir. Caroline, rien de plus, c'est la norme. L'une des particularités de ce type de randonnée, c'est que l'on n'y parle ni du passé, ni du futur. Durant 24 heures, tout ce qui va compter, c'est le “maintenant”. Un trek Muir – du nom du naturaliste et militant de la protection de la nature américain d'origine écossaise John Muir (1838-1914) – est une escapade dans une réserve naturelle d'un genre particulier. Du lever du jour à la nuit tombée, on marche, sans carte, hors des sentiers balisés. Notre groupe a préalablement obtenu l'autorisation de l'office qui gère la plupart des réserves naturelles des Pays-Bas. Après les présentations, notre guide, Femke, rappelle les règles. Nous ne nous mettons pas d'emblée en route car nous commençons par laisser

de côté nos téléphones et nos montres, puis installons nos sacs de couchage dans une cabane située à la lisière de la réserve naturelle. À partir de ce moment – l'écran de mon téléphone indique 20h03 – je ne vais plus avoir la moindre notion du temps pendant les prochaines 24 heures.

UN VIRAGE À 180 DEGRÉS

Le lendemain matin, lorsque Femke nous réveille, il fait encore nuit. Après une tasse de thé, nous sortons, chaudement habillés, dans la brume matinale. Je ne pense pas avoir jamais porté autant de couches de vêtements, pas même quand j'étais adolescente et que je partais dans le nord du pays pour encourager les patineurs du Tour des onze villes (la plus grande compétition de patinage de vitesse sur glace naturelle qui ne se tient que lors des hivers les plus rudes car la glace doit atteindre au moins 15 cm d'épaisseur tout le long d'un parcours de près de 200 km sur les canaux, ➔



“Marcher seule,
sans personne près de moi,
ne me semble pas étrange”

“Rien ne ‘doit’ être fait. On s’arrête quand on voit quelque chose qui mérite d’être regardé, on s’assoit quand on est fatigué et on mange quand on a faim”

rivières et lacs qui relient onze villes). Je compte en tout quatre épaisseurs de vêtements sous mon manteau et, au cours de la journée, je n’en enlèverai qu’une seule. Dans un trek Muir, il s’agit non pas de faire du chemin, mais de flâner. On reste donc assez souvent immobile : notre chaleur corporelle est tout ce qu’on a pour se réchauffer. Après avoir marché quelque temps sur le sentier, nous nous arrêtons pour former un cercle. Au signal de Femke, nous pivotons tous à 180 degrés. Nous nous tournons le dos les uns aux autres pour observer autour de nous : les landes striées de collines boisées de la Veluwe, au centre des Pays-Bas. J’aperçois beaucoup de buissons et d’arbres dont les bourgeons sont sur le point d’éclore. Ils sont de ce vert si particulier qu’on ne voit que pendant une ou deux semaines, au printemps. J’ai l’impression que ce demi-tour

a déclenché quelque chose dans ma tête, ce “maintenant”. Je suis totalement dans ce que je vois, ce que je ressens et ce que j’entends tout autour de moi. Comme je ne connais mes compagnons de route que par leur prénom, il n’existe pas de lien avec hier ou demain, il n’y a pas de groupe à part. Je n’ai aucune pensée du type “Est-ce que je suis à ma place ?” ou “Ne devrais-je pas essayer de créer des liens ?” Marcher seule, sans personne près de moi, ne me semble pas étrange. Bien entendu, nous échangeons de temps en temps et rions beaucoup. Mais uniquement de ce que nous voyons. Je note immédiatement que j’observe bien plus de choses que lorsque je marche avec des amis. Lors de ces promenades, nous nous concentrons surtout sur notre discussion : j’adore parler tout en déambulant. Mais à présent,

je réalise que je passe à côté de la beauté de ce qui m’environne. Si avoir une bonne conversation est inestimable, se retrouver seul dans la nature l’est tout autant.

SORTIR DES SENTIERS BATTUS

Chacun notre tour, nous choisissons la direction vers laquelle nous souhaitons nous orienter, sachant qu’on ne reste pas en permanence sur le chemin balisé. On est même censé sortir, au propre comme au figuré, des sentiers battus, comme le faisait le naturaliste John Muir. Je me retrouve donc à marcher à travers bois. Cela demande un temps d’adaptation, je piétine sans cesse les buissons de myrtilles, mais il paraît qu’ils sont très résistants. Nous tenons les branches afin que les autres ne les reçoivent pas dans le visage, tout comme on tient la porte à autrui, dans le monde civilisé.

En quittant les sentiers, on se rapproche également des autres êtres vivants : avant même le petit déjeuner, nous tombons sur une famille de sangliers. Nous les apercevons de loin dévaler un tertre, ils ne semblent pas nous avoir remarqués. Au cours d’un trek Muir, on peut rester un moment à un endroit si l’on en ressent l’envie. Soudain, je me retrouve, à la suite des autres membres du groupe, à observer un arbre presque mort, dont l’écorce se détache. En regardant dessous, nous remarquons qu’elle abrite une multitude d’insectes. Ensuite, j’étudie en détail un champignon tacheté de jaune que je n’avais encore jamais vu. Je ne cherche pas à connaître son nom car nous avons laissé nos guides à la maison, et je dois admettre que cela m’oblige à le regarder de plus près. Nous ne croisons quasiment personne lors de notre balade et parfois, nous avons l’impression d’être seuls. Je ne tiens pas tellement à décider du chemin que nous allons emprunter ensuite. Pourtant, après le déjeuner, c’est mon tour de décider, et en fait, le choix me vient tout naturellement. C’est amusant de réaliser combien une chose aussi insignifiante que prendre la tête d’un groupe me confronte à moi-même car, à la moitié du trajet, je commence à avoir des doutes : “Est-ce que les autres apprécient eux aussi de marcher sur la lande ?”, “Est-ce que je ne devrais pas plutôt me diriger de l’autre côté ?” ou “Ne devrait-on pas plutôt retourner dans les bois ?” Je m’arrête, mais Femke m’encourage : “C’est toi la chef du groupe désormais.” Je décide que c’est quelque chose que je devrais pratiquer plus souvent dans mon quotidien, à savoir, écouter mes envies et ne pas ➡➡



QUI ÉTAIT JOHN MUIR ?

“Aussi longtemps que je vivrai, j’entendrai chanter les cascades, les oiseaux et les vents. Je servirai d’interprète aux rochers, j’apprendrai la langue des rivières, des orages et des avalanches. Je me ferai l’ami des glaciers et des jardins sauvages et j’irai aussi près que possible du cœur du monde.” John Muir (1838-1914), naturaliste, écrivain et environnementaliste américain d’origine écossaise, était mû par une insatiable curiosité. Il explorait seul la nature. Il n’hésitait pas à se rendre dans les bois, en particulier lors d’orages violents, pour observer les forces de la nature du haut d’un arbre. John Muir affectionnait également les petits coins de verdure, comme son jardin, et il était convaincu que les gens peuvent trouver la paix et l’inspiration au contact de la nature. Il fut l’un des premiers à militer activement pour la préservation des espaces naturels en Amérique du Nord. Des millions de personnes dans le monde lisent toujours ses nombreux écrits.





“Après le déjeuner,
je fais une sieste.
Les gouttes de pluie
me réveillent”

MÉDITER AU CŒUR DE LA NATURE

Les Japonais pratiquent le "shinrin-yoku", littéralement "bain de forêt". Il consiste en une marche méditative lente et silencieuse dont l'objectif est d'éveiller les sens aux nombreuses interactions offertes par la nature. En France, la sylvothérapie s'en rapproche. Elle se pratique notamment dans la forêt vosgienne, réputée pour la richesse de sa biodiversité. Au cours de ces balades, on vous invite à des séances de méditation et d'étreinte avec des arbres. Renseignements sur le site Ericbrisbare.com

De nombreuses randonnées conscientes sont organisées par Daniel Zanin, dans les montagnes françaises, à pied ou en raquettes, le long des côtes de la Méditerranée mais aussi dans le désert marocain, en Inde et au Népal. Cette méditation dans l'action permet de vivre l'instant présent, de se reconnecter à soi, mais aussi de régénérer, oxygéner et stimuler son organisme. Renseignements sur le site Marche-consciente.com

m'imaginer ce que les autres peuvent penser de mes choix.

UNE ÉCHAPPÉE BELLE

Le trek Muir a été inventé il y a plus de quarante ans. À présent, ce type d'expérience suscite un vif intérêt partout dans le monde, en partie grâce à la popularité de films comme *Wild*, avec Reese Witherspoon dans le rôle de Cheryl Strayed, une écrivaine qui tente de se retrouver durant une randonnée de 1100 miles (un peu plus de 1770 km) le long du Pacific Crest Trail (le chemin des crêtes du Pacifique), dans l'ouest des États-Unis. "Notre vie quotidienne est tellement remplie et uniquement gouvernée par la pendule et nos emplois du temps – professionnels aussi bien que personnels – qu'il est bon de s'échapper, même brièvement, dit Femke. Et puis, nous sommes de plus en plus citadins et oublions le contact avec la nature. Nous perdons cette conscience de nos origines et de notre appartenance à quelque chose de beaucoup plus vaste." Il n'y a pas beaucoup de moments dans la journée

où nous sommes vraiment seuls, sans avoir quoi que ce soit à faire, car notre téléphone ou notre tablette est toujours là pour nous distraire. Être seul dans un environnement naturel pendant un certain temps peut nous aider à nous retrouver. Ou, comme l'explique la professeure Agnes van den Berg, spécialiste de psychologie environnementale : "Notre cerveau traite facilement les motifs répétitifs. Ils requièrent peu d'attention et sollicitent peu nos yeux. La nature a une structure fractale qui se répète elle-même. Je commence à penser que c'est la raison qui fait qu'elle nous calme."

UN JOUR HORS DU TEMPS

Le trek Muir n'est pas un parcours d'un point A à un point B. Ce qui sous-entend qu'il n'y a pas à lire une carte ou à suivre des flèches avec un code couleurs. Résultat : tout le long de la journée je me sens moins préoccupée par des questions comme "Combien de chemin nous reste-t-il à parcourir ?" ou "Quand allons-nous arriver ?" Il n'y a pas de feuille de ➔

route et pas d'objectif final. Rien ne "doit" être fait. On s'arrête quand on voit quelque chose qui mérite d'être regardé, on s'assoit quand on est fatigué et on mange quand on a faim. Après le déjeuner, je fais une sieste. Les gouttes de pluie me réveillent. La sensation est délicieuse, c'est la première fois que je ressens quelque chose comme ça.

Concrètement, un trek Muir nous sort, le temps d'une journée, du "faire". Lors d'une promenade ordinaire, j'ai tendance à penser "Quand est-ce qu'on repart ?" quand nous nous reposons sur un banc, ou "Il reste encore 8 kilomètres et je dois encore faire les courses en rentrant." La vie sans se préoccuper de l'heure, quel bonheur ! À la maison, j'essaie (j'ai masqué l'horloge sur mon ordinateur, comme ça je ne regarde pas l'heure quand je suis en train d'écrire), mais la pendule décide néanmoins de la majeure partie de mes journées : amener les enfants à l'école, prendre le train, arriver à l'heure au cinéma. En observant un pin, je me demande ce qu'il se passerait si j'essayais de vivre une journée ou une semaine sans montre. Après tout, John Muir a bien dit : "Entre deux pins, il y a une porte qui mène vers une nouvelle façon de vivre." Dans ce cas, à la fin de la journée, je pourrais rester bavarder avec une collègue au lieu de dire "Oh, il faut que je me sauve, je ne veux pas rater mon train." Parce que discuter un peu après une journée de travail peut être précieux, je pense, pour créer du lien mais aussi pour montrer une autre facette de nous-mêmes. Est-ce si important d'attendre dix minutes de plus à la gare si j'ai raté le train ? Un autre bienfait à ne pas regarder

D'OÙ VIENT LE TREK MUIR ?

Ce type de randonnée a été imaginé par une association à but non lucratif américaine appelée Institute for Earth Education, créée il y a une quarantaine d'années. L'association cherche à sensibiliser les personnes à l'environnement de différentes manières, notamment par l'expérimentation. Aujourd'hui, l'organisation a des antennes dans une dizaine de pays, dont les Pays-Bas, l'Italie, l'Allemagne et la Grande-Bretagne. Le trek Muir évoqué dans notre article s'est déroulé aux Pays-Bas. Sa guide, Femke Vergeest, travaille comme ingénieur qualité au quotidien et accompagne des randonnées depuis plus de cinq ans et forme également de nouveaux guides. Bientôt des guides français, peut-être...
Informations sur le site Eartheducation.org

l'heure, que j'ai pu remarquer pendant la marche, est que l'on cesse d'anticiper tout un tas de choses. Toute la journée, je n'ai eu aucune idée de l'heure à laquelle nous nous étions levés ce matin-là. J'ai appris plus tard que c'était à 5h15. Je suis sûre que si je l'avais su, alors, j'aurais pensé toute la journée que j'étais fatiguée. Mais cela n'a pas été le cas. Bon, j'ai bien bâillé de temps en temps, mais je n'en ai pas fait grand cas.

QU'IL PLEUVE OU QU'IL VENTE

Ne rien vouloir changer, accepter la situation telle quelle est un conseil qu'on m'a donné un jour lors d'un cours de méditation en pleine conscience. Cette leçon refait surface pendant le trek Muir sous les traits de la météo. Quelques jours avant la randonnée, j'ai passé mon temps à consulter les prévisions météo. Sur l'appli, je n'arrêtais pas de voir le même petit pictogramme : un nuage et trois gouttes de pluie et je me disais "Quel malheur ! Je vais être là à crapahuter sous la pluie de l'aube au crépuscule. Ça ne va pas être marrant." Mais je suis sortie sous la pluie ce matin-là, avant l'aurore, avec mes cinq couches de vêtements sous mon pantalon imperméable et j'ai compris à nouveau la leçon. Il faut prendre la vie comme

elle vient et l'accepter. La pluie ne me fait pas de mal, et finalement, cela me convient. Il y a quelques averses de temps en temps, et s'il pleut plus fortement, on peut toujours attacher une bâche aux branches pour s'y abriter. Après une longue journée à battre la campagne au hasard, Femke nous ramène à notre point de départ en trente minutes pile. Je n'arrive pas à y croire, mais elle connaît la région comme sa poche, bien qu'elle nous avouera plus tard que nous sommes passés dans des endroits qu'elle n'avait jamais vus. Nous rentrons en fin de compte à 20h30. Je ne me souviens pas être déjà restée si longtemps dans la nature. Mais je vais le refaire. Comme disait John Muir : "Je suis juste sorti pour une promenade et finalement je suis resté dehors jusqu'au coucher du soleil, parce que j'ai découvert que sortir, c'est vraiment entrer." ●