



*Mes bonnes
résolutions*

ÉCOUTER MA NATURE

Cette année, c'est décidé. Je place la nature en priorité n°1 de mes meilleures résolutions. Si je veux assumer tout ce que j'ai à faire au fil des mois, je dois permettre à ma nature de se nourrir positivement et de s'épanouir. Et ma nature, c'est la nature. Sa générosité, sa beauté, sa force.

par Coline ENLART

UN LIVRE, UNE PRIORITÉ.

Question d'inspiration. Une grande inspiration, et l'on se sent mieux. Les livres nous offrent ces moments qui nous détendent et orientent notre flux cérébral vers des connexions inattendues, en correspondances vers l'imaginaire, mais aussi vers une fructueuse réalité, à portée de main. Cette inspiration soudaine, qui pourrait bien éveiller des souhaits qui sommeillent en nous, donne naissance à de nouvelles orientations de nos objectifs. Un nouveau souffle. Chacune de ces bonnes résolutions 2019 prend appui sur des livres qui les inspirent : des coups de cœur, des battements de désir qui ressemblent bien à une furieuse envie de créer sa vie. Ce que l'on peut se/vous souhaiter le plus ardemment.

JE ME NOURRIS DE NATURE

Priorité absolue. Le lien à la nature m'est plus précieux que tout. C'est la nature qui me nourrit, la nature qui me renforce, la nature qui m'enchant, la nature qui me parle, la nature qui m'équilibre... La nature qui me ramène à moi-même. En cas de stress, de peine, de fatigue, le fait de voir le moindre brin d'herbe appelle mes forces vives avec une tendresse d'une puissance insoupçonnée, à chaque fois renouvelée. Quelle que soit la saison, la nature se manifeste sous nos yeux comme une offrande précieuse, souvent bouleversante. C'est un nuage qui se déplace à petits pas, une robe automnale sur les platanes, un coin de ciel bleu azur et glacé, un voile blanc de brume au lointain, une violette dans le jardin, un battement d'aile de mésange sur un arbre en sommeil hivernal, le chant nocturne des chouettes qui berce notre sommeil... Appels à la prière hors dogmes, ces manifestations de la nature dans nos journées et dans nos nuits nous invitent à revenir à une certaine justesse intérieure. Être là, accueillir cette abondance. Je n'oublie pas de remercier car notre propre bienveillance nous comble de joie sans prévenir.



© Lee Mekyeoung

JE ME BAIGNE EN FORÊT

Non, ce n'est pas un phénomène de mode ! C'est une prise de conscience des bienfaits, inimaginables pour beaucoup, d'une promenade consciente en forêt : le « shinrin-yoku », très populaire au Japon. Celui-ci ne consiste pas à marcher mécaniquement en regardant par terre, encore moins son smartphone, ou en bavardant. Un bain de forêt, c'est une concentration et un lâcher prise à la fois. Une immersion sensorielle attentive et détendue. Dans l'énergie des arbres, dans leur langage affectueux à notre intention, dans leur magie conciliabule entre eux, dans leur frémissement invisible. À bien y regarder, je me rends compte qu'ils sont habitués, qu'ils occupent leur place et communiquent bien au-delà de ce que nous projetons sur eux. Se baigner en forêt, c'est laisser venir à nous, y compris et surtout visuellement, car le regard coupe souvent court à une relation subtile, la vibration apaisante et revitalisante des arbres. Quand je me baigne en forêt, je touche du doigt par la pensée le moment présent dans sa plénitude, et je ressens profondément cette immensité de richesses que m'offrent les arbres, ce maternage de tendresse et de force.

INSPIRATION

ZOOM SUR LA PLANÈTE

Vous n'êtes pas très Disney ? La signature Disneynature vous freine comme elle nous a freinés ? Ce serait une erreur. Allez-y ! Foncez !



Ce livre est incroyable, au sens propre du terme. De page en page, on n'en croit pas ses yeux. Ces « merveilles de la nature au fil des saisons » sont vraiment des merveilles. À travers des textes ciselés, le langage des animaux, leur sensibilité, leur intelligence, leurs capacités d'adaptation tant menacées,

nous apparaissent comme lumineux, éclatants de richesse et de force ! Rien à avoir avec l'idéologie Disneyland. Ici, tout est beau, tout est vivant, tout est fragile, surtout, et le but de la démarche est précisément de nous faire prendre conscience, jour après jour, de la valeur de cette beauté. Encore plus de conscience, car c'est ce qui nous fait défaut, dans le détail, dans le sens du moindre des éléments du règne végétal et du règne animal. D'une portée familiale, un livre rare dont il convient de transmettre, pour mieux la protéger, la densité délicate.

Éditions Glénat. 256 p. 35 €

INSPIRATION

LE PETIT LIVRE DES BAINS DE FORÊT

Bettina Lemke

À emporter avec soi pour se relier progressivement à la pratique du « shinrin yoku », un petit livre plein de conseils et d'exercices simples qui permettent de



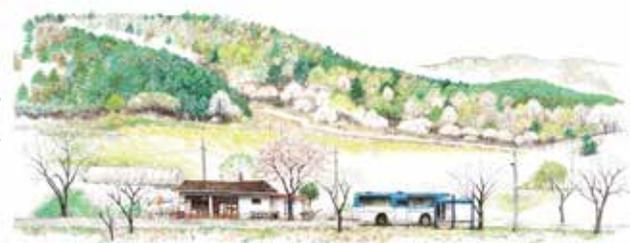
préparer son corps et son esprit aux bains de forêt, entre plénitude et gratitude. En inscrivant leurs propriétés dans nos journées sous forme de tisanes, de décoctions, de diffusion d'essence, de bains, de compresses, la présentation de plusieurs espèces familières telles

que les tilleuls, sapins, mélèzes ou aulnes, complète ce parcours ressourçant dès sa lecture. On y entend chanter les arbres.

Éditions Albin Michel. 188 p. 12,90 €

JE PRENDS LA ROUTE QUOI QU'IL EN SOIT

Rêver d'ailleurs fait le plus grand bien et il n'y a aucune raison de s'en priver car la célébration de l'imaginaire n'a rien de commun avec l'insatisfaction. Prendre la route dans sa tête, cela s'appelle rêver et notre cerveau en a drôlement besoin. Il voyage, fait l'école buissonnière, prend l'air et, pendant ce temps, il se ressource à peu de frais. D'ailleurs, dans les phases de relaxation, les exercices d'auto-hypnose invitent à visualiser des lieux agréables que nous connaissons ou que nous projetons mentalement de manière positive. Nos endroits secrets. Organiser un bon road trip bien loin de mes routines m'apparaît toujours comme une excellente idée. Autant le fait de contribuer à affaiblir la planète en utilisant des énergies fossiles pour le transport me dérange franchement et limite mes projets, autant je me dis qu'il n'est pas forcément nécessaire de survoler le globe pour se dépayser. La France est pleine de trésors à découvrir et c'est surtout le fait de sortir des sentiers battus de notre vie, l'art de laisser nos schémas dans la nature, qui favorise la santé de nos circuits neuronaux. Si j'y ajoute, en cours de route, des phases de méditation sur la beauté impermanente du monde, mon cerveau respire la reconnaissance. Je trace ma route et je me sens bien.



© Lee Mekyeoung

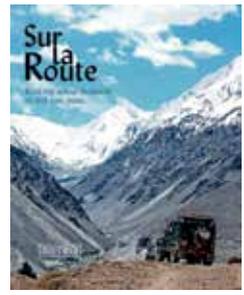
JE ME SOUVIENS DES ÉPICERIES

Je ne sais pas pourquoi, mais je trouve que les petites épiceries, c'était génial. Avant. Aujourd'hui, il n'existe quasiment plus d'épiceries, et c'est dommage ! Nos magasins BiO n'ont rien de petites épiceries du coin de la rue, ce n'est pas le propos, et cet esprit perdu manque à celles et ceux qui aimaient bien jouer à la marchande quand ils étaient enfants. Rester fidèle à ses souvenirs d'enfance fait partie des priorités de l'année. Face à l'accélération et à la saturation ambiantes, des tableaux éventuellement désuets mais charmants, ces arrêts sur image, font du bien au cœur, donc au corps. Quand il m'arrive de tomber sur une des ces épiceries, c'est le bonheur. J'en connais une, une vraie, un peu boulangerie, aussi, à Capdenac-le-Haut, dans le Lot, et je l'adore ! On y trouve une fouasse bien locale à la farine BiO, des savons Nature & Progrès, des cartes postales... plein de trucs qui donnent envie d'y revenir. La commune fortifiée est impressionnante au point de faire partie des plus beaux villages de France, ses pigeonniers sont ravissants mais son épicerie... Elle cultive l'enfance positive en soi et ça, c'est une bonne résolution à tenir !

INSPIRATION

SUR LA ROUTE

S'il n'était pas si lourd, on emporterait volontiers ce bon gros livre avec nous dans le métro, le bus, au bureau... Partout. Pour rêver encore et toujours à des destinations éloignées à 100%



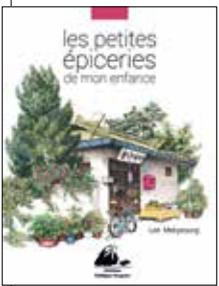
de nos repères. Les exemples de road trips autour du monde de cet livre empreint de vécu contagieux nous donnent une de ces envies de suivre les pistes proposées par ces voyageurs du bout du monde qu'ils soient

solitaires, entre copains, en couple ou en famille ! Parfois même avec un bébé. D'autant plus qu'ils ne perdent pas le Nord pour autant. Leurs récits s'accompagnent de conseils pratiques, de plans d'aménagement (d'un bus, par exemple, dans lequel on prendrait bien, sur-le-champ, la poudre d'escampette), de descriptifs précis des véhicules utilisés. Moto, van, 4 x 4..., on ne plaisante pas avec les moyens de locomotion dans cet ouvrage qui privilégie la préparation sérieuse des voyages, et ces solides parcours s'appliquent à relier l'esprit de liberté à la réalité. Un bon départ sur la route de ses rêves. Guides Bleus Hachette / Gestalten. 256 p. 29,90 €

INSPIRATION

LES PETITES ÉPICERIES DE MON ENFANCE

Lee Mekyeoung



Un petit chef-d'œuvre. Quelle tendresse, quelle attention bienveillante, quelle subtilité harmonieuse dans cet ouvrage ! Une dentelle de l'esprit. Originnaire de Corée du Sud, l'auteur parcourt son pays depuis plus de vingt ans afin d'inscrire dans sa mémoire ces précieux souvenirs d'épiceries, à travers des dessins d'une finesse délicieuse et des textes musicaux à la sensibilité aussi modeste qu'exigeante. Lee Mekyeoung aime les vieilles épiceries, mais également les gens simples qui y vivent et y

travaillent. C'est bien cette humanité infinie, tissée d'admiration et de compassion, qui nous touche d'emblée, dès les premières pages, et qui ne nous lâche plus d'un paysage à l'autre, d'une histoire de vie à l'autre. Si les petites épiceries de son enfance sont en voie de disparition, le sentiment d'avoir rencontré leurs propriétaires au détour d'un souvenir nous accompagnera longtemps, grâce à la magie poétique d'un livre d'une proximité palpable, magnifiquement édité.

Éditions Philippe Picquier. 207 p. 26,50 €