



POÉSIE SUR LES CHEMINS

LES PREMIÈRES GRAINES DE L'ENGAGEMENT

**Elle nous apprend à regarder le monde autrement
et à en prendre soin. Elle nous aide à percevoir la beauté
et la fragilité de ce qui nous entoure. Elle sublime nos
moments d'émerveillement et réveille nos âmes sensibles.
J'ai nommé : la poésie.**

Fermez les yeux quelques instants, imaginez que de jolies lunettes "poétiques" viennent se placer sur le bout de votre nez. Elles pétillent et scintillent et vous donnent envie de partir en balade. Les yeux grand ouverts, les sens en éveil, vous êtes prêts à vous laisser porter par tout ce que la poésie a à vous offrir... à commencer par l'apprentissage du prendre soin.

L'air est doux, les oiseaux chantent et vous commencez une balade en famille, librement, naturellement. Les membres de votre tribu regardent le monde à travers cette paire de lunettes un petit peu spéciale et pourtant bien ancrée dans le réel.

Vos pieds se déroulent lentement sur le sol, vous échangez quelques rires, quelques mots puis le gazouillis des oiseaux vous interpelle. Vous laissez place au silence, sentez la chaleur du soleil sur vos joues, le léger vent dans vos cheveux. En continuant votre chemin, un papillon vous effleure. Vous le suivez du regard. Ensemble, vous admirez ses couleurs : bleu, rouge, noir...

Sans même vous en rendre compte, vous êtes doucement fascinés par ce que vous êtes en train de vivre et renouez avec votre sensibilité. Vous baignez dans la poésie. Une poésie simple et incarnée grâce à une expérience de nature partagée.





**« Dehors, loin des écrans,
la poésie s'exprime et
s'incarne librement. »**

Et c'est précisément là que tout commence. Parce qu'elle offre une manière singulière et douce de percevoir le monde, la poésie sème les premières graines du prendre soin. Subtilement, délicatement, doucement. Ici, l'engagement écocitoyen naît beaucoup plus facilement que face à des injonctions – « *il faut trier ses déchets* », « *on doit ne pas laisser l'eau du robinet couler trop longtemps* ». Parce qu'elle est partagée et qu'elle suscite plaisir, surprise et admiration, l'expérience de nature devient une manière d'habiter poétiquement le monde et de prendre soin du vivant.

Un pas après l'autre, le sentier que vous empruntez est parsemé de mille et une possibilités d'émerveillement : des odeurs, des

textures, des lumières, des couleurs, des saveurs... Vous prenez plaisir à ralentir, à observer, à écouter. Vous n'avez rien à faire si ce n'est à être pleinement, à vivre vraiment. La poésie devient le langage naturel de l'émerveillement.

Vos lunettes se font de plus en plus légères et vous invitent à ralentir encore un petit peu plus pour faire une vraie place au sensible. La poésie emprunte rarement les chemins de l'intellect. Dehors, loin des écrans, elle s'exprime et s'incarne librement. Elle devient poésie du corps, des sens et de l'attention. Elle nous aide à changer de point de vue sur ce qui nous entoure et à le considérer avec plus de cœur et d'intérêt.

Vous continuez votre chemin. Un chevreuil traverse devant vous, à quelques mètres. Là encore la poésie jaillit d'une rencontre, d'un échange de regards entre animaux humains et non-humains. Un lien unique et profond se crée. Il vous donne peut-être envie de cap-

« Parce qu'elle offre une manière douce de percevoir le monde, la poésie sème les premières graines du prendre soin. »



turer ce moment si singulier. Vous saisissez un carnet sur lequel déposer des mots, des couleurs, des formes. Autant de traces qui donneront vie à une poésie intime et pleinement vécue. Dans la nature, rien n'est abstrait, rien n'est décoratif, tout est expérience. Les injonctions, les discours moralisateurs et culpabilisants sont restés à l'intérieur. En vous baladant avec vos enfants, vous faites de la poésie une porte d'entrée sensible à ce qui mérite d'être préservé.

Votre promenade partagée touche à sa fin. Vous ne sentez plus du tout vos lunettes. Peut-être se sont-elles envolées, vous laissant pleinement capables de percevoir avec le cœur

d'abord, avec vos sens ensuite. Peut-être se sont-elles intégrées à votre corps ouvrant un espace de curiosité et de respect pour ce qui vous entoure. Vous n'avez rien fait de particulier et pourtant, vous avez l'impression qu'un lien s'est créé, qu'une confiance s'est installée entre vos bambins, vous-même, et la nature. Un lien discret, aussi simple que puissant et pourtant le plus important : le lien du prendre soin.

TEXTE **MANON LUNEAU** •
CRÉATRICE DES **BALADES DE L'ÉMERVEILLEMENT**® •
PHOTOS **UNSPLASH, SHUTTERSTOCK** •
Pour aller plus loin : lacacteequicaquette.com •