



ON ENLÈVE LES CHAUSSURES

Une balade pieds nus en forêt

S'il est aisé de se balader pieds nus sur la plage, peu d'entre nous osent l'aventure en forêt. Et pourtant... mousse, humus, herbes, brindilles, racines, cailloux : l'expérience sensorielle est inoubliable. Parce qu'elle génère amusement, attention, complicité, conscience et entraide, se balader en famille, les petons à l'air, est un moment extraordinaire. Prêts à tenter l'aventure ? Suivez-moi.

En regardant les bébés, une évidence saute aux yeux : être pieds nus puis marcher pieds nus n'est pas une fantaisie. Parce que nous grandissons avec elles, qu'elles nous isolent du froid et nous protègent de ce qui pourrait nous blesser, nous oublions que les chaussures sont le fruit d'un héritage culturel. Chaque été, j'accompagne les familles les plus curieuses à renouer avec la simplicité de la marche pieds nus.

Pour certains – souvent les parents –, l'acte d'enlever les chaussures est déjà une grande étape qu'il s'agit d'accompagner avec douceur et bienveillance. Prendre un vrai temps pour arriver, accueillir le calme, regarder la forêt nous tendre les bras, écouter les possibles appréhensions est primordial. Le jeu est alors une belle manière de se montrer rassurant pour les enfants les plus frileux. Rapidement, je propose : « *Et si nous touchions le sol avec notre main ?* » « *Facile !* », répondent souvent les bambins. Alors je m'aventure : « *Et avec la joue ? Et le nez ?* »

La plupart du temps, les rires fusent en même temps que les exclamations : « *C'est rigolo, c'est doux, ça chatouille, c'est mouillé !* » ; « *Et si on essayait avec l'oreille ?* », propose un enfant.

Enlever ses chaussures devient alors beaucoup plus simple.

Les premiers mètres : à l'écoute des sensations

La petite troupe a maintenant les petons à l'air ! Avant la marche, nous prenons le temps de percevoir ce qui se passe sous nos pieds. Nous cherchons à apprivoiser le sol. Pieds nus dans l'herbe, nous nous questionnons : les sensations sont-elles les mêmes qu'avec la main, le nez, la joue ? Et si nous osions faire un pas en avant ? Puis deux ? J'ouvre la marche et la jolie tribu me suit, en plaçant ses pas dans les miens.

Les premiers mètres sont souvent les plus délicats. Pour certains, l'expérience est source d'amusement ;



pour d'autres, elle ressemble à un supplice. C'est ici que l'adulte se doit d'assurer un climat bienveillant en expliquant que « *ce qui est doux pour toi peut ne pas l'être pour quelqu'un d'autre* ». Reconnaître la différence de perceptions de chacun est un éloge à la diversité ; rien de mieux pour nourrir la complicité familiale, en reconnaissant les singularités de chacun. Si les premiers pas peuvent être difficiles, la surprise finit souvent par l'emporter. Nous voilà donc en train de faire un vrai pas de côté, laissant le confort du connu derrière nous et nous aventurant en direction de la forêt et de ses sensations.

Au cœur de la forêt : découvrir les surprises

C'est ici que se joue l'essentiel. Nous nous immergeons pleinement dans la forêt. Les textures se multiplient en même temps que les sensations. Les pieds et les corps en général commencent à prendre confiance. L'attention à ce qui est, est à son apogée. Des mousses par ici. De vieilles bogues de châtaigne par là. Chaque membre de la famille ouvre maintenant son propre chemin en portant une attention fine à ce qui, a priori, pourrait être désagréable. Le plus aventurier teste le "a priori" du bout de



QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR UNE BALADE PIEDS NUS EN AUTONOMIE

- Commencez "petit" : dans votre jardin ou un endroit connu de tous.
- Prenez le temps de repérer en amont, seul, avant d'y emmener vos enfants ; votre attention se portera sur ce qui pique ou coupe comme les bogues de châtaigne, vestiges de l'automne passé.
- Munissez-vous d'une trousse de secours contenant a minima pince à épiler, tire-tiques, désinfectant et pansements.
- Gardez vos chaussures et vos chaussettes dans vos sacs à dos pendant la balade (ce qui permettra de les rechausser rapidement si besoin).
- Privilégiez les endroits en pleine nature et oubliez les zones périurbaines (morceaux de verre...).
- Bien évidemment, soyez vigilants et respectueux de la faune sauvage : contournez les fourmis, les chenilles et les araignées.
- Pendant la balade, portez une attention particulière aux tiques qui pourraient s'accrocher sur les peaux nues. Utilisez un tire-tiques pour pouvoir les enlever rapidement et désinfectez. Vérifiez les symptômes dans les jours qui suivent.
- De retour chez vous, invitez chaque membre de votre tribu à bien vérifier, sous la douche, qu'aucune tique n'est présente. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.



l'orteil pour finalement déposer son talon puis son pied. « Venez, on peut y aller, ça ne pique pas en fait ! » L'entraide opère. Le champ des possibles s'ouvre en même temps que les itinéraires. Avec beaucoup d'amusement, j'observe que les pieds apprennent à s'ajuster facilement. Nous percevons le chaud et le froid, le doux et le rugueux. Ils nous aident à contacter l'humidité de la terre, la souplesse de la mousse, les irrégularités du terrain.

Retour au jour : prendre conscience de nos manières d'être en lien

Notre balade touche à sa fin. Je regarde la jolie famille aventurière. Les visages sont détendus. Les marches ressemblent à des rivières, fluides. Meilleure conscience corporelle, sensation d'habiter pleinement son corps, d'être plus présent, confiant et apaisé sont souvent les mots des adultes – tandis que les enfants courent à travers champs en direction de la voiture en oubliant de remettre leurs chaussures.

TEXTE **MANON LUNEAU** PHOTOS **UNSPLASH, PEXELS** ●

Pour vivre une Balade de l'émerveillement® pieds nus avec
La Cactée qui Caquette en famille à Bagnères-de-Bigorre :

lacacteequicaquette.com