

Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ?

Par Marc Giraud, contributeur de Présence 3 et 4



Nous sommes des enfants de la nature. Notre humanité et nos racines biologiques plongent dans la nature sauvage, nous y avons été pétris par la sélection naturelle pendant des milliers d'années. Nos ancêtres, qui nous ont transmis leurs gènes, furent ceux qui étaient les plus aptes à sentir leur environnement, à reconnaître les plantes qui nourrissaient et guérissaient la communauté, à traquer les animaux ou à repérer des sources d'eau. Le léger vernis apposé par quelques siècles de « civilisation » ne change rien à notre nature profonde, y compris les plus urbains d'entre nous : nous restons des singes nus¹, héritiers d'instincts de survie qui sont ceux de tous les animaux. Aujourd'hui encore, nous restons génétiquement des sauvages.

Osmose originelle

Enfants, nous sommes la nature. Les psychologues nous apprennent qu'au début de sa vie, le bébé humain ne fait pas de différence entre lui et ce qui l'entoure. Il est le sein qui l'allait, il est le vent sur son visage, il est le chien qui aboie près de son berceau. La nature est en lui, il est la nature, il est les autres et les animaux. La sagesse orientale ne dit pas autre chose : nous faisons partie intégrante de l'univers, sans limite véritable entre chaque élément. Lorsque nous sommes dans la nature, campés sur la terre solide, entre les arbres mouvants et le ciel infini, nous reprenons conscience de notre appartenance au monde vivant.

Un vital retour à la nature

Le retour à la nature n'est ni un retour à la préhistoire, ni un retour en enfance. C'est plutôt une renaissance des fondamentaux oubliés par le temps, une réorientation vers un chemin plus authentique et plus profond. Ce qui ne peut que nous apaiser. Notre attirance individuelle pour la nature n'est pas propre à un individu, c'est un attachement universel partagé par toute l'humanité. La reconnexion avec nos racines biologiques est un bénéfique retour à notre appartenance. La « *Savana theory of happiness* », théorie de psychologie évolutionniste proposée par le chercheur Satoshi Kanazawa, avance que ce qui nous rend heureux est lié à notre habitat originel, la savane. On peut d'ailleurs pousser l'explication plus loin dans le temps, car avant d'arpenter les savanes, nos ancêtres ont été des primates arboricoles et forestiers.



¹ Paru en 1967, « *The Naked Ape* » (*Le singe nu*) de Desmond Morris a été le premier ouvrage de vulgarisation qui étudiait les humains avec un regard d'éthologiste, au même titre que n'importe quel autre animal.

Les animaux, notre grande famille



De même, le contact avec les animaux est comparable à de chaleureuses retrouvailles familiales. L'empathie pour le vivant a donné l'hypothèse de la biophilie², qui avance que les humains sont, de façon innée, attirés émotionnellement par les autres êtres vivants et les paysages naturels.

Durant notre enfance, nous sommes instinctivement proches des animaux et de la nature, mais les obligations sociétales nous en éloignent très souvent. Peut-être le contact avec la nature fait-il revivre ces sensations joyeuses que nous avons connues en jouant avec des chats ou des chiens.

La nature pour réparer le manque généré par l'urbain

À l'opposé, il existe un syndrome du manque de nature. La ville, inventée il y a si peu, est en quelque sorte le contraire du milieu naturel. Cet environnement technologique bruyant mobilise nos sens en permanence et nous plonge dans une excitation physiologique et psychologique exagérée, lourde à supporter. Un bain de nature nous éloigne donc nos stress quotidiens, il nous déconditionne mentalement et soulage nos tensions. Il est réparateur, comme l'ont avancé les pionniers de la psychologie environnementale Stephen et Rachel Kaplan³. « Quelques dizaines de mètres de forêt suffisent pour abolir le monde extérieur », écrivait Claude Lévi-Strauss dans « *Tristes tropiques* ». Dans la nature, nous renouons avec nos horloges internes. Nous nous sentons apaisés, comme en vacances : elle ne nous demande rien et ses grands espaces nous donnent une irremplaçable sensation de liberté.



Le temps naturel est cyclique, mais ces cycles sont constants : les saisons reviennent régulièrement et cette stabilité est rassurante. La nature est un refuge fidèle, hors du temps et de nos soucis,



toujours disponible. Comme la musique et d'autres formes d'art, que nous pouvons pratiquer même lorsque nous allons mal, elle nous accueille quel que soit l'état de notre moral, et cela nous reconforte. Il suffit d'aller vers elle pour prendre du recul, comme si elle était la référence la plus stable de la continuité de la vie. Son calme et sa grandeur relativisent nos préoccupations. L'immensité de la nature est une source infinie de curiosité et d'explorations, elle ouvre l'imagination. Sa beauté extraordinairement diversifiée et harmonieuse stimule l'inspiration et la création.

Nature en soi

Nature extérieure et nature intérieure son liées : nous sommes de la nature, mais la nature est en nous. Le calme de la nature est propice au recueillement. Elle permet un silence, une solitude et une lenteur que la société n'autorise plus. Elle nous renvoie à nous-mêmes, nous incite à la réflexion, à la sagesse et à l'élévation spirituelle. Se réfugier dans la nature n'est pas un repli sur soi pour se protéger du monde : il s'agit au contraire de refaire le plein de sérénité, afin justement de pouvoir affronter ce monde avec plus de solidité.



Marc Giraud, naturaliste de terrain, chroniqueur animalier dans « A la bonne heure » sur RTL tous les mercredis matin.

² Du grec bios = « vie », philos = « qui aime », terme inventé par le psychanalyste Erich Fromm et médiatisé par le biologiste Edgar O. Wilson.

³ Voir « Une écologie du bonheur », Éric Lambin (Éditions Le Pommier 2009) page 53.