

DELPHINE LAUPRÊTRE
@lanatureestbienfaite

VIENS, ON S'ÉMERVEILLE !

VIVRE LES SAISONS EN CONSCIENCE AVEC LES ENFANTS

A large orange circle containing white text.

+ 100
ACTIVITÉS
EN FAMILLE

JouVence

SOMMAIRE

Avant-propos 9

S'émerveiller pour préserver .. 10

Votre boîte à outils 22

Se reconnecter aux saisons 30

Roue de l'année 35

Roue phénologique 41

Table des saisons 42

Relevé de température 43

Poésie saisonnière 46

Art saisonnier 48

Galets conteurs 49

Guirlandes 50

PRINTEMPS 51

L'équinoxe de printemps

– Ostara 53

Réveiller la nature 66

Remercier la nature 67

Semer 68

Bombes de graines 71

Papier ensemencé pour vœux

de printemps 72

Augmenter l'énergie 74

Se sentir vivant 75

Décorer des œufs

– avec des végétaux 76

Décorer des œufs – à la cire 78

Couronne de pissenlits 81

Sablés aux fleurs 82

Pesto d'orties 84

L'intersaison – Beltane 87

Petit mât de mai 99

Feu de Beltane 101

Couronne de pâquerettes 102

Pissenlits poétiques 103

Fée Coquelicot 105

Paniers d'amitié 106

Bain de rosée 107

Eau de lilas 108

Limonade de sureau

(le champagne des fées) 109

Jardin des fées 110

Célébrer l'amour et la nature ... 111

Faire entrer le soleil 112

Danser, danser, danser 113

Dessiner la musique 114

Bingo des papillons 115

ÉTÉ 117

Le solstice d'été– Litha 119

Soleil d'argile, argile au soleil ... 129

Tissage ode au Soleil 130

Attrape-soleil 133

Soleil vitrail à l'aquarelle 134

Cyanotype 135

Jouer avec les ombres 137

Couronne solaire 138

Suspension soleil 139

En cuisine 140

Tarte soleil 140

Sablés miel et lavande 141

Vœux d'été 143

Feu de joie 144

Observer le lever et le coucher du soleil	145
Bain aux pétales de roses	145
Coussin des rêves	146
Lampion floral	147
Impression florale : tataki-zomé	150

L'intersaison – Lughnasadh .. 153

Poupée de maïs	162
Mosaïque de graines	162
Couronne de céréales	165
Photophore des moissons	166
Panier d'abondance	166
Banquet	167
<i>Pain de Lammas</i>	168
<i>Confiture de mûres sauvages</i> ..	170
Peinture aux baies	171
Pinceaux végétaux	172
Soleil de blé	173
Remercier tout le cycle	174
Collier des moissons	175

AUTOMNE 177

L'équinoxe d'automne

– Mabon 179

Rituel de gratitude	189
Rituel de repli, boîte aux trésors	190
Le secret des pommes	191
Festin de l'équinoxe	191
<i>Feuilles préservées dans la cire</i> .	192
<i>Guirlande de feuilles</i>	193
<i>Confettis de feuilles</i>	194
<i>Guirlande de marrons</i>	195
<i>Panier d'abondance</i>	195
<i>Feuilles graphiques</i>	196
<i>Photophore feuillu</i>	197
<i>Bougeoir pomme</i>	198
<i>Couronne de feuilles</i>	198

<i>Beurre de noix</i>	200
<i>Tarte aux pommes</i>	200
<i>Poires aux noix</i>	201
<i>Houmous de betterave</i>	203
<i>Salade de betteraves crues</i> <i>aux graines</i>	203
<i>Pickles d'oignons</i>	204
Land Art	205
Concert pluvieux	206

L'intersaison – Samhain 209

Rituel pour honorer vos ancêtres et vos défunts	220
Cuisiner une recette de famille ..	221
Créer des lumières	221
<i>Lampe à huile clémentine</i>	222
<i>Lanternes étoiles</i>	223
Réaliser leur arbre généalogique	227
Fabriquer un balai Besom	229
Gratitude et reconnaissance envers la vie	230
Tisser une toile d'araignée	230
Creuser une citrouille et des navets	232
Bonbons maison	233

HIVER 235

Le solstice d'hiver – Yule. 237

Balade nocturne avec les cinq sens	250
La couronne de Yule	251
La bûche du solstice	252
Accueillir son sapin en conscience	254
Feuilles de grâtitudes et de souhaits	255

Le retour de la lumière :	
deux rituels en famille	256
<i>Rituel « éteindre les lumières »</i>	256
<i>Rituel « bougie votive »</i>	258
Maraudes, dons, bénévolat	260
Offrir à la nature	260
Étiquettes poétiques	262
Festin	262
<i>Les mendiants</i>	263
<i>Couronne du solstice,</i> <i>comme un babka</i>	264
<i>La bûche</i>	267
<i>Le wassail</i>	268
L'intersaison – Imbolc	271
Honorer Brigid	281
Bougies coquilles de noix	282
Bougies Terre	283
Bougies à trous	283
Bougies roulées	284
Bougies trempées	286
Lanterne de glace	287
Appeler le soleil, faire des crêpes !	288
Rituel « planter ses graines »	289
Rituel « projeter mes rêves »	290
Choisir ses graines	291
Bain de lait	292
Ménage de printemps	293
Pour conclure	295
Lexique	296
Bibliographie	297
Merci	299

S'émerveiller

S'émerveiller pour ce que la Terre nous offre.
S'émerveiller devant un vol d'étourneaux.
S'émerveiller devant une fleur de passiflore.
S'émerveiller en mangeant des mûres.
S'émerveiller du pouvoir du plantain.
S'émerveiller de nos récoltes.
S'émerveiller d'un cœur rempli de joie.
S'émerveiller d'oser sauter dans les flaques.
S'émerveiller comme un enfant devant une coccinelle.
S'émerveiller du ciel à l'aube.
S'émerveiller de l'amour que l'on se porte.
S'émerveiller d'être votre fille et petite-fille.
S'émerveiller d'être ta maman.

Parce que la nature est bien faite.

AVANT-PROPOS

C'est en devenant maman que le déclic est apparu : il me fallait renouer avec la personne que j'étais avant. Avant que toutes ces années vécues au cœur du système fassent disparaître à petit feu mon enthousiasme d'enfant et ma capacité à m'émerveiller.

En me mettant à la hauteur de ma fille, en découvrant le pouvoir de l'instant présent et le lâcher-prise, j'ai petit à petit réussi à me reconnecter à cette simplicité. Allégée !

24 décembre 2020

Échanges passionnés, mains glacées au fond de nos poches, mon amie Vanessa et moi déambulons parmi des passants tous pressés de préparer les festivités.

Voilà déjà quelque temps qu'elle m'enseignait la roue de l'année. Elle évoquait les solstices et les équinoxes, les savoirs ancestraux, parlait de rythme biologique et de bougies. Je lui révèle ce jour-là combien ses transmissions me reconnectent à mon enfance, moi qui ai vécu à la campagne, au sein d'une ferme respectueuse de la Terre. Elles agissent comme un révélateur de connaissances oubliées. Des évidences quand j'étais enfant, de lointains souvenirs à 35 ans. Chaque information transmise

(r)allume en moi la flamme de magie, de merveilleux, de contemplation. Tout s'éclaire. Je comprends pourquoi je me replie en hiver, pourquoi une bûche trône sur la table de Noël, pourquoi on fait des crêpes avec du lait et la vraie signification de « ménage de printemps ». En moi, cette intuition naît : je souhaite permettre à chaque famille d'apprendre ensemble ; aux adultes de se reconnecter à leur âme d'enfants ; de semer des graines pour vivre l'année en conscience, reliés à la nature. Transmettre et raviver. Reconnecter. Voici donc cette première graine qui a grandi, que vous lisez aujourd'hui.

Avec cette volonté de permettre une meilleure compréhension de notre Terre, pour en prendre soin et comprendre notre place à ses côtés : que se passe-t-il pour la Terre sur laquelle je vis ? Comment la nature évolue-t-elle autour de moi ? Convaincue qu'un nouveau monde est à créer, tous ensemble, j'ai écrit ce livre pour vous aider à observer et explorer des célébrations qui ont du sens. J'aime penser que ces invitations peuvent susciter de l'émerveillement autant dans les yeux des enfants que dans les vôtres. Et vous amener à prendre soin de ce qui vous émerveille...



S'ÉMERVEILLER POUR PRÉSERVER

L'automne dernier, ma fille et moi avons eu la chance de trouver en plein Lyon des fleurs de tournesols qui avaient séchées. Nous avons récolté une tête, pleine de graines. Nous étions toutes deux émerveillées par la géométrie de la nature, par ces centaines de graines magnifiquement rangées. Je me suis surprise à comprendre que les graines de tournesol que l'on consomme aisément en cuisine viennent de la fleur (!). Ma fille est repartie avec cet incroyable trésor. S'en sont suivi des jours à vouloir le montrer aux copains, tous émerveillés à leur tour. De grandes négociations pour obtenir des graines, les goûter, les planter. Cette fleur précieuse a trôné sur notre table des saisons (p. 42) pendant des mois, de l'automne au printemps. On a planté ses graines au mois d'avril, et ma fille a apporté en classe sa pousse de tournesol ainsi que la fleur mère pour partager son enthousiasme devant le cycle à l'œuvre. Un an après, nous avons toujours cette fleur, pas mal de graines en moins, et je crois que c'est la chose la plus précieuse qu'elle possède. Personne n'a le droit d'y toucher sans sa permission... et elle est toujours sur la table des saisons. Je suis

émue de voir le soin qu'elle lui apporte et j'ai clairement l'impression que cette fleur fait partie de la famille !

Je suis certaine que des cadeaux de la nature sont chéris au sein de vos familles, et qu'ils le sont car ils ont réussi à émerveiller vos enfants si fort que ce sont des trésors. Je dois avouer qu'à l'aube de mes 38 ans, j'ai encore un précieux trésor ramassé dans mon enfance, un sac rempli d'aiguilles de mélèze¹ ramassées dans le Mercantour. Je me souviens avoir été totalement émerveillée par ce parterre dans la forêt. À perte de vue, des aiguilles. Son immensité et sa régularité m'avaient subjuguée. En posant ma main dessus, j'avais ressenti son moelleux, sa douceur. L'odeur réconfortante, typique des aiguilles, qui « sent bon la forêt ». J'avais alors rempli mon sac d'aiguilles, peut-être pour toujours avoir la possibilité de me connecter à ces sensations. Je n'ai jamais réussi à m'en séparer. Et j'ai développé un intérêt tout particulier pour les aiguilles de conifère !

L'émerveillement nous inciterait-il à prendre soin du vivant qui nous entoure et à le protéger ?

Dépasser les limites

On le sait, nous ne savons plus cohabiter avec notre Terre. Le dérèglement climatique en est le témoin.

Le GIEC² a pour la première fois, dans son rapport d'août 2021, conclu de la responsabilité indéniable de l'être humain sur le dérèglement climatique : « Les augmentations observées des concentrations de gaz à effet de serre depuis environ 1750 sont, sans équivoque, causées par les activités humaines. » L'espèce humaine n'a pas su perpétuer sa cohabitation avec les autres espèces vivantes comme le faisaient nos ancêtres.

Certains scientifiques parlent même d'une nouvelle époque géologique affectée par la capacité de l'être humain à transformer l'ensemble du système terrestre : l'Anthropocène. C'est en 2000 que Paul Josef Crutzen, chimiste et prix Nobel de chimie néerlandais et Eugene F. Stoermer, biologiste américain, popularisent le terme d'Anthropocène pour qualifier une nouvelle ère géologique, « l'ère de l'humain ». Cette ère aurait été déclenchée par la révolution industrielle du XIX^e siècle qui a fait basculer la société à dominante agricole et artisanale vers une société commerciale et industrielle. Depuis le début de l'Anthropocène, on constate que

1. Conifère à aiguilles caduques.

2. Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat chargé d'évaluer la réalité, les causes et les conséquences du changement climatique en cours, créé en 1988, sous mandat de l'ONU.

le dépassement des limites planétaires (« seuils que l'humanité ne devrait pas dépasser pour ne pas compromettre les conditions favorables dans lesquelles elle a pu se développer et pour pouvoir durablement vivre dans un écosystème sûr³ ») s'accroît continuellement.

L'Anthropocène met donc l'accent sur la posture de l'être humain face à son environnement naturel : totalement déconnecté. « La crise écologique que nous vivons est une crise de sensibilité. [...] Nous héritons d'une culture dans laquelle, dans une forêt, devant un écosystème, on "n'y voit rien", on n'y comprend pas grand-chose, et surtout ça ne nous intéresse pas : c'est secondaire, c'est de la "nature", c'est pour les "écologues", les scientifiques et les enfants, ça n'a pas de place légitime dans le champ de l'attention collective, dans la fabrique du monde commun », voici le constat que fait Baptiste Morizot, enseignant-chercheur en philosophie.

Vous me voyez confuse d'attaquer cet ouvrage avec autant de constats déprimants et alarmants. Mais ils ne sont que le reflet de la juste réalité de notre monde, qu'il me semble nécessaire de regarder droit dans les yeux pour comprendre l'approche que ce livre propose.

Mais bon sang, que faire ?

On ne prend soin que de ce qu'on connaît

Cette maxime est bien connue des discours écologistes et de la préservation du vivant. Que nous raconte-t-elle ?

J'aime beaucoup l'approche et les questionnements d'Anne-Sophie Novel dans *L'Enquête sauvage*. Beaucoup de points résonnent avec mon cheminement et mes propres questionnements sur notre société. Elle questionne « où et quand s'opèrent les ruptures vis-à-vis du vivant alors que nos enfants grandissent entourés de livres contenant des animaux, avec des doudous animaux, des histoires d'animaux ». Et mentionne un point important : il est nécessaire de faire la différence entre « être entouré d'animaux » et « apprendre l'attitude à adopter avec eux ». Quel modèle d'attitude vis-à-vis du vivant souhaitons-nous insuffler à nos enfants ? Quelles habitudes ? Évidemment, c'est la société tout entière que nous questionnons. Quelle attitude vis-à-vis du vivant transmet un agriculteur épandant des pesticides dans son champ, une cour d'école bétonnée, des néons qui restent allumés la nuit, un zoo, des poubelles qui débordent... ?

Et donc, comment nous, parents, éducateurs, encadrants d'enfants, pouvons-nous contrebalancer

3. Définition selon Wikipédia.

ces exemples d'attitudes pour lesquelles nous n'avons pas ou peu de moyens de changements immédiats ?

Est-ce que dans notre quotidien avec les enfants, nous avons la possibilité de transmettre une attitude respectueuse du vivant ?

Je ne parle pas ici d'acheter en vrac, de réduire le plastique, de rouler en vélo ou de manger local (non moins importants). Mais je parle du lien concret avec le vivant : avec les végétaux, les animaux, le ciel, la terre, le soleil, la lune, l'eau... Ma réponse d'utopiste inconditionnelle est oui, nous l'avons.

Parce que la clé me paraît évidente et simple, sans charge supplémentaire, avec joie, avec automatisme. Mais elle

va nécessiter de l'envie, évidemment, et de l'entraînement. Ce qui est super c'est que cette clé, **nous l'avons tous en nous puisque nous sommes nés avec !**

Cependant, en grandissant, nous avons été exposés à des modes de pensées qui ont caché cette clé derrière une couche d'éducation, de système scolaire, de peur du jugement, de masque social, de blessures, de suradaptation, de système capitaliste, de temps manquant, de temps d'écran... Et puis un jour, nous avons eu l'occasion de voir cette clé chez quelqu'un d'autre. Quelqu'un de beaucoup plus petit que nous. Qui semble ne pas fonctionner comme nous, qui semble dans son monde, et qui semble porter un regard tout particulier sur ce qui l'entoure.



L'enfant

Il nous montre la clé sans le savoir et nous ne la voyons généralement pas. Quand l'enfant s'attarde devant des fourmis qui portent un bout de bois, sans pouvoir décrocher le regard, la bouche ouverte et les yeux illuminés, la clé est à l'œuvre. Quand il nous interroge sur la raison pour laquelle les grêlons sont ronds, la clé est à l'œuvre. Quand il saute de tout son cœur dans une flaque d'eau, la clé est à l'œuvre. Quand l'enfant contemple et mesure la rareté du spectacle des sept couleurs de l'arc-en-ciel, la clé est à l'œuvre.

Cette clé... **c'est l'émerveillement !**

L'extraordinaire dans l'ordinaire

Les adultes ont davantage l'habitude de dire « retrouver son âme d'enfant ». Car les enfants sont capables de s'émerveiller sans effort, puisque chaque être humain débute sa vie sur Terre avec cette capacité de s'émerveiller régulièrement et de manière naturelle. Dénicher la poésie dans son environnement, contempler le beau, trouver le sublime. Il y a d'ailleurs ce quelque chose de magique quand, adulte, on observe l'émerveillement d'un enfant à l'œuvre. Est-ce le constat d'un souvenir lointain ?

« S'émerveiller », c'est l'art de cultiver l'admiration au quotidien, dont

va découler une joie profonde.

En grandissant, on va petit à petit rationaliser nos découvertes et se confronter aux schémas d'éducation classique qui poussent à apprendre sans laisser le temps de prendre du plaisir à la connaissance et de s'enthousiasmer. On grandit en étant confronté aux divertissements préfabriqués sur nos écrans, qui fournissent un émerveillement immédiat, rapide, jouissif. On perd l'habitude de contempler et de prendre le temps.

Mais nous sommes **tous capables** de raviver notre capacité à s'émerveiller, en nous détachant d'une approche rationnelle, en vivant l'instant pour ce qu'il procure au plus profond des cellules de notre corps. Nos sens sont disponibles pour capter le monde qui nous entoure et déclencher une sensation qui viendra nous électriser, ouvrir grand nos pupilles et inonder notre cœur d'une **joie intense**.

Il n'y a rien d'autre qui existe à part la contemplation qui nous traverse, et nous ressentons que nous faisons partie de quelque chose de bien plus grand que nous. Nous sommes en pleine capacité de percevoir le beau qui réside dans les détails, que la nature nous montre si bien.

De cette connexion au moment présent va découler **naturellement une profonde gratitude**. Matthieu Ricard⁴ dit que « l'émerveillement nous permet de considérer le monde comme un

4. Essayiste, photographe et moine bouddhiste français.

cadeau et non comme un acquis », et il précise que nous adoptons de ce fait une attitude d'humilité envers le vivant qui nous entoure. C'est tout bonnement incroyable de se dire que tous nos enfants fonctionnent ainsi dès leur naissance ! Et que nous avons nous aussi fonctionné comme cela. **Retrouver notre âme d'enfant, c'est retrouver cette capacité à s'émerveiller.**

Vous comprendrez pourquoi l'émerveillement pour ce qui nous entoure mène inmanquablement au respect : quand je vois quelque chose qui m'émerveille, qui me fait ressentir de la joie et de la gratitude, ai-je envie de lui faire du mal, de l'endommager, de laisser d'autres le détruire ? Au contraire, j'ai envie d'en prendre soin, de le chérir.

« La beauté réside dans les détails et la nature nous le montre si bien. C'est en s'émerveillant de cette beauté que se développe le respect pour la nature et inévitablement le désir de la protéger. »

Simon Maurissen dans
son court-métrage *S'émerveiller*.

Nos enfants sont nos guides pour retrouver ce pouvoir d'émerveillement qui sommeille en chacun de nous et pour nous encourager à voir le moment présent comme un cadeau. Voir

l'extraordinaire dans l'ordinaire, quelle faculté précieuse, au cœur d'une nature source intarissable de merveilles !

La voie de la joie

Vous l'aurez compris, je vous parle d'urgence écologique et propose l'émerveillement comme une des solutions. Vous êtes très certainement nombreux à sourire. Déjà, je n'ai pas la prétention de changer le monde à travers ces pages, mais simplement de planter des graines. Ensuite, je suis profondément convaincue qu'activer nos capacités innées et sensorielles aura un impact cent fois plus positif et profond dans nos comportements plutôt que d'alimenter l'injonction à l'écologie et aux modifications de consommation. Je ne dis pas qu'il ne faut pas changer nos modes de vie. Au contraire, c'est essentiel et ça le restera.

Néanmoins, je pense qu'une voie parallèle est envisageable pour contrer ce qu'une grande partie de la population aujourd'hui éprouve au travers de « l'éco-anxiété⁵ » d'une part, et de « l'impuissance apprise » d'autre part. Deux termes qui motivent ma croyance qu'une autre voie est possible, voire nécessaire. L'éco-anxiété, c'est les émotions telles que la colère, la peur, la tristesse que l'on ressent face aux informations que notre cerveau reçoit quand on voit défiler les catastrophes et les mauvaises

5. Notion inventée et théorisée à partir de 1997 par la chercheuse en santé publique Véronique Lapaige.

nouvelles dans les médias, quand on sait que la situation est grave, et que cela déclenche chez nous de l'anxiété et de la résignation plutôt que de la motivation pour agir. L'impuissance apprise, c'est l'apprentissage de l'impuissance. Autrement dit, c'est quand nous expérimentons régulièrement des situations négatives, sans pouvoir agir dessus, que notre cerveau finit par se résigner et nous dire « tu n'en es pas capable ». Et nous devenons alors réellement incapables d'agir. Cela ne vous rappelle rien ? Cet élan écologique qui nous pousse à vouloir changer les choses, à mettre en œuvre des changements dans nos vies, à y croire avec tout son cœur et toute son âme...



pour finalement se dire « de toute façon, quoi qu'on fasse, ça ne sert à rien ».

Ce que je propose ici, avant même d'imaginer chacun d'entre nous engagé dans la protection du vivant ou la lutte écologique, qui, j'en suis certaine, ferait bouger profondément notre avenir sur Terre, c'est de se concentrer sur la renaissance de quelque chose que nous sommes TOUS capables d'insuffler au quotidien : ramener de l'émerveillement face au vivant.

Développer une culture du vivant

J'arrive dans ces pages avec mon utopie. Celle de résoudre le désastre de notre existence terrestre avec l'émerveillement. Moi-même je souris en l'écrivant, et pourtant rien n'entache mes convictions ni mes rêves. Parce qu'en travaillant sur ce livre, j'ai croisé le chemin de plusieurs personnes qui partageaient la même utopie, les mêmes rêves et les mêmes convictions. Peut-être avons-nous tous en commun notre capacité d'émerveillement restée indemne ?

De ces personnes découvertes en travaillant sur ce livre, l'une m'a particulièrement touchée par ses réflexions et sa capacité à les transmettre. Baptiste Morizot est écrivain, enseignant-chercheur et maître de conférences en philosophie. Il explore la place de l'être humain dans le vivant. Baptiste Morizot souhaite

« politiser l'émerveillement et armer l'amour du vivant⁶ », convaincu que c'est un levier essentiel dans la lutte écologique pour défendre le vivant de toutes les agressions de notre monde industriel et capitaliste. Je souhaite ici mettre en lumière deux points de son approche. Le premier point est **la nécessité de parler de « vivant » plutôt que de « nature »**. Selon lui, le terme « nature » accentue la dichotomie entre notre espèce humaine et les vingt millions d'autres espèces qui vivent sur Terre. Dire qu'il y a l'homme d'un côté et la nature de l'autre, c'est illustrer la domination de l'un sur l'autre. Alors que si nous adoptons le terme « vivant » pour rassembler l'ensemble des espèces, cela nous positionne forcément comme faisant partie de ce grand tout, de cette même famille. Et cela nous permet de nous interroger sur ce qui a le droit de vivre comme nous, et dont la vie mérite d'être respectée et protégée, comme la nôtre. C'est pour moi une invitation simple et un réflexe à adopter dans nos échanges avec les enfants. D'ailleurs, les jeunes enfants auront des réflexions étonnantes de prime abord si on leur dit qu'un champignon est vivant : « Mais il n'a pas de cœur ? Et il ne peut pas parler ! », comme si, d'ores et déjà, vivant voulait dire humain.

Le deuxième point de l'approche de B. Morizot que je retiens, c'est la nécessité de créer une « culture

du vivant », de faire exister le vivant dans la culture collective. D'une part, porter à la conscience de chacun les différentes manières d'être vivant sur Terre (être un cachalot, un champignon, une bactérie, une femme, un ver de terre), mais aussi, et surtout, faire exister cette culture à travers l'ensemble des expériences que nous pouvons tisser avec le vivant chaque jour. Voilà un point qui résonne particulièrement avec mon approche. C'est exactement ce que je souhaite transmettre dans l'émerveillement au fil des saisons : **développer des microexpériences avec le vivant au quotidien en suivant pas à pas les évolutions saisonnières.**

Connaître et expérimenter

Les évolutions saisonnières sont à la fois source de connaissances et d'expériences. J'entends par expérience le fait de vivre quelque chose de concret, en activant ses sens, sa curiosité et son émerveillement. La roue de l'année (cf. page 35) nous offre un chemin tout balisé pour nous guider. Huit temps forts saisonniers qui nous font signe pour regarder avec attention un changement du vivant lié au cycle de la Terre. Huit temps forts hérités des savoirs agraires, de l'observation des astres, des animaux et végétaux, des éléments.

La connaissance de ce qui nous entoure est essentielle pour pouvoir nommer et donc savoir distinguer. Dire « c'est

6. « Renouer avec le vivant », *Socialter*, décembre 2020, hors-série n° 9.

une fleur », c'est mettre toutes les fleurs dans le même panier, sans distinguer leurs spécificités. Une digitale pourpre, une renoncule, un lupin, un pissenlit, une gentiane jaune... on remarque aisément en énumérant les différentes espèces, que l'on fait exister dans notre conscience ce qui existe autour de nous, en lui accordant une certaine importance.

On n'a jamais fini de regarder... et d'apprendre. Vous trouverez ainsi au fil de ces pages, pour chaque temps fort saisonnier, des clés très simples d'observation du vivant et des connaissances basiques afin de nommer distinctement des espèces, des étapes de cycle de vie ou encore d'anatomie.

Ce ne sont que des prémices pour vous donner envie d'explorer davantage en fonction de vos intérêts et ceux de vos enfants et de développer votre curiosité commune.

Les expériences concrètes, quant à elles, permettent de nourrir un lien d'attachement avec le vivant. Une expérience permet de ressentir, de regarder, d'entendre, de sentir, de toucher. Vos sens ancrent un souvenir dans votre corps et votre esprit, qui vient alimenter votre affect et votre attachement au vivant. Dans ce livre, je vous parle d'invitations. Ce sont des expériences que je vous invite à vivre avec vos enfants au fil de l'année, en lien direct avec ce que la saison offre à ce moment-là. Vous ne trouverez pas de

réalisation de sapin de Noël en rouleau de papier toilette. Mais vous trouverez comment décorer votre conifère avec des étiquettes de gratitude. Chaque invitation à créer, vivre, ressentir vous amènera vers une activation de vos sens et de votre conscience en lien avec le vivant, **pour vous permettre d'intégrer votre interdépendance avec le monde qui vous entoure.**

Une histoire de transmission

La base de l'approche saisonnière que je vous propose ici est la roue de l'année, issue des traditions païennes (cf. page 35 pour plus de détails). Je ne souhaite pas promouvoir un dogme plutôt qu'un autre. Je suis les célébrations de la roue de l'année pour leur connexion au cycle agraire et astronomique. Le cycle de la culture de la Terre que nos ancêtres connaissaient par nécessité de survie. Aujourd'hui, nous en avons perdu l'intérêt, car nous avons tout ce dont nous avons besoin à portée de main. Comme le raconte Peter Wohlleben dans *L'Horloge de la nature* : « En ces temps reculés, les humains dépendaient en grande partie de la nature, et ils en étaient bien conscients. Aujourd'hui, les rayons combles des supermarchés et l'approvisionnement continu en énergie [...] nous fait croire que ce lien ancestral a été perdu. » Mais **ce lien est toujours là**, et nous avons plus que jamais besoin de le réactiver. Cependant, le nombre de personnes qui travaillent la terre diminue d'année en année, les enfants des villes

sont plus nombreux que les enfants des champs, et l'accès aux connaissances de nos ancêtres est amoindri.

On observe même aujourd'hui le phénomène d'*amnésie environnementale*. Ce mécanisme psychologique nommé par le psychologue américain Peter H. Kahn représente « l'acclimatation des êtres humains, au fil des générations, à la dégradation de leur environnement ». Au fur et à mesure que notre lien au vivant s'amenuise, nous le faisons petit à petit disparaître de notre champ de vision. On oublie ce que c'est de vivre une expérience profonde avec la nature, notre cadre de référence change et on ne voit plus ce qui est devenu anormal. C'est effrayant, non ? Aujourd'hui, 41 % des Français disent souffrir d'amnésie environnementale⁷. Pour ma part, j'ai eu la chance de grandir au grand air, au cœur de la vie de la ferme, au pied des montagnes en Haute-Savoie à côté d'Annecy. La naissance des agneaux, les semis, la fenaison, les moissons, les labours... ces grands moments d'une année de culture et d'élevage ont été mes repères temporels toute mon enfance.

*J'ai appris en observant
et j'ai observé car j'apprenais.*

J'ai conscience de la chance que j'ai aujourd'hui d'avoir ce bagage-là et de pouvoir aisément faire le lien avec les connaissances que j'ai acquises bien plus tard sur la roue de l'année et ses célébrations. Je prends conscience aujourd'hui que ce bagage a une importance indéniable face aux défis de l'espèce humaine sur Terre. Alors je ne suis pas en train de dire qu'il faut vivre comme nos grands-parents, dans notre société qui n'est plus celle d'avant. Je souhaite simplement vous transmettre avec humilité des attitudes, des réflexes, des attentions, qui peuvent traverser les âges, pour perpétuer la conscience du vivant et entretenir un lien de respect et de protection envers lui.

*Je suis convaincue qu'un retour
aux sagesse ancestrales est
une précieuse source d'inspiration
pour faire naître de nouveaux
modèles de société.*

7. Étude de l'institut Think pour la Fabrique Spinoza.

Une question de temps

« Non, mais Delphine, c'est beau ce que tu dis, mais notre vie va trop vite pour s'attarder sur les petites choses ! » C'est souvent ce que me disent les personnes engluées, à leur insu, dans le rythme effréné du métro-école-boulot-école-dodo. Quand on va vite, on ne voit rien et on passe à côté du merveilleux. On devient réceptif à ce qui nous entoure quand on prend le temps de s'arrêter, et de regarder. Alors quoi ? Tout le monde passe à « mi-temps émerveillement » ?

Ce temps dont vous semblez manquer, il existe, vous l'avez.

Il a juste besoin d'être utilisé différemment. Commencez par les périodes de l'année communes à la majeure partie de la population, ainsi vous ne ferez rien « de plus » que d'habitude ou que les autres. C'est une manière de vous rassurer. Par exemple, célébrer la Chandeleur en prenant conscience de ce que cela représente dans le cycle de la nature. Vous ferez toujours des crêpes avec

de la confiture. Mais vous les ferez en conscience. Installez un sapin de Noël dans votre maison en vous interrogeant sur la verdure persistante en hiver. Questionnez-vous sur la reproduction de la poule en achetant des œufs en chocolat pour Pâques. C'est peut-être farfelu pour certains, anecdotique pour d'autres, ou enfin envisageable. Retenez que c'est en faisant des petits pas que l'on avance, afin de prendre du plaisir et de laisser émerger naturellement son cheminement. « Admirez la vie et la nature est notre vraie vocation d'être éveillés », disait Pierre Rabhi.

Je vous laisse prendre place dans ces invitations pour faire renaître et cultiver votre émerveillement au fil des saisons, pour laisser votre curiosité s'éveiller au contact des savoirs ancestraux et pour célébrer ainsi la générosité de notre Terre. Pour vivre en famille et en pleine conscience des moments qui ont du sens, emplis de bonheur.

“

Ce qui manque
le plus à nos vies,
c'est l'émerveillement.
Rencontrer ceux
qui s'émerveillent encore,
d'un rien, d'un papillon,
de la pluie battante,
d'un coquelicot, du chant
d'un oiseau. Presque rien.
Beaucoup.

JACQUES DOR, *POÈMES EN RÉSEAUX*



VOTRE BOÎTE À OUTILS

GAGNER EN CONFIANCE... ET EN CONSCIENCE

À travers ce livre, nous partons à la rencontre des savoirs ancestraux, qui ont été enfouis sous la christianisation et la société industrielle. Nos modes de vie actuels, pour la majorité d'entre nous, sont loin de ces savoirs. Cette transmission peut vous porter sur les rives de l'incohérence, du questionnement, de la remise en question. Je vous assure, rien de douloureux. Juste un changement de lunettes, pour s'autoriser à changer de regard sur notre existence sur Terre.

Pour vous aider à expérimenter ce changement avec douceur, voici quelques clés pour répondre aux questionnements que vous pourriez avoir.

Avoir peur de manquer de temps

C'est bien là l'obstacle premier qui vous viendra à l'esprit. Dans un quotidien déjà immensément chargé, comment trouver de la place pour organiser toutes ces célébrations ? La clé est la suivante : avant même de vous dire qu'il

y a « des choses à faire », dites-vous qu'il y a plutôt des choses à vivre. Ne pas penser bricolage, organisation, achats de fournitures, ou dédier du temps dans une semaine, dans un week-end. La première chose à faire, c'est d'ouvrir les yeux. Et ça sera déjà énorme ! En prenant ainsi l'habitude de conscientiser le moment de l'année que vous êtes en train de vivre, petit à petit vous lui ferez de la place dans votre quotidien. Ne soyez pas pressé. C'est justement le message de cet ouvrage. Prenez le temps de ressentir, d'intégrer, d'adapter et faites simplement ce qui est bon pour vous. Regarder le vivant autour de vous, les végétaux, les animaux : ils n'ont pas une liste de tâches à faire pour vivre les saisons. Il se laisse simplement porter par leur environnement. Par exemple, vous pouvez simplement allumer une bougie pour matérialiser un passage saisonnier.

Je vous propose différentes invitations pour marquer ce temps de l'année avec (ou sans) les enfants. Prenez ce qui vous parle, adaptez-le à votre environnement et à vos envies, à vos ressentis. Les célébrations saisonnières sont propres à chacun et ne doivent pas répondre à des injonctions ou à une quelconque charge mentale. Faites **ce qui vibre pour vous**, ce qui vous met **en joie**. C'est la diversité qui fait la beauté de notre monde.

Craindre d'avoir des attentes

Ah, qu'il est difficile de ne pas en avoir ! Il faut dire que les réseaux sociaux ne nous aident pas : on ne voit que des choses parfaites, que l'on veut bien nous montrer. On voit le modèle, on veut le reproduire. Ne vous blâmez pas, c'est ce que la majeure partie d'entre nous a appris à l'école. Il n'est donc pas surprenant qu'on se dise « il faut que ». « Il faut que ce soleil en pâte à sel ressemble à un soleil », « il faut qu'on fête le printemps quand c'est le printemps », « il faut faire un calendrier de l'avent »... vous connaissez la rengaine.

C'est en s'imposant des attentes de résultat qu'arrive fatalement la déception. Pour contrer cette problématique, il s'agit simplement de se concentrer non pas sur la destination, le résultat, mais sur le chemin que l'on emprunte, le processus : se concentrer sur les sensations, les sentiments, les ressentis que l'on vit en faisant quelque chose.

Ce soleil en pâte à sel, que me procure-t-il quand je le façonne ? Qu'est-ce que mes mains aiment faire ? Est-ce que je m'enthousiasme de ma capacité à façonner ce soleil pour la première fois ? Est-ce que je peux juste me satisfaire de ce moment que nous passons ensemble, même s'il ne dure que dix minutes ?

Aussi, il est difficile pour nous, adultes, de préserver les réalisations des enfants

de nos jugements. Que cela soit des « waouh c'est beau » ou des « mais ce n'est pas comme ça un arbre ». C'est pourtant un cadre entièrement neutre qui favorisera leur expression libre, où ils prendront plaisir à faire plutôt qu'à faire bien. Pour interagir avec eux dans leurs réalisations créatives, vous pouvez utiliser les expressions suivantes.

- * « Je vois... » : je vois que tu as utilisé beaucoup de bleu, je vois plein de petits points ici, je vois des couleurs sombres...
- * « Je suis impressionné par... » : je suis impressionné par le temps que tu as passé pour ce tissage, je suis impressionné par la précision de ton geste...
- * « Cette couleur me rappelle ... » : cette couleur me rappelle la joie, cette couleur me rappelle mon pull préféré, cette couleur me rappelle l'écorce des arbres...

Ainsi, l'enfant restera connecté à ce qu'il ressent dans son processus créatif.

Ne pas avoir de coin nature à côté de chez soi

Je défendrai toujours l'idée que la nature n'est pas synonyme de forêt, de champ, de campagne. Observer la nature, c'est aussi possible en plein centre-ville, sous un platane, à côté d'un chantier. Partout où le vivant est. En plein centre-ville

de Lyon, on peut observer un vol d'étourneaux, faire une poupée en fleurs de coquelicots, observer des polypores qui poussent sur le tronc d'un arbre, ressentir la brise du matin, observer les nuages, se délecter du lever du soleil, faire pousser des graines, et s'extasier devant le cycle de la nature. La nature est accessible à tous, que l'on habite à l'orée de la forêt ou à la sortie du métro. Savoir la repérer, même dans la rue en bas de chez soi, c'est savoir se connecter à elle en toutes circonstances. Vous n'avez pas besoin d'une marche en forêt pour faire une « activité nature ». Je le répète inlassablement pour éviter que vous vous mettiez des bâtons dans les roues et qu'une sortie « nature » devienne une expédition synonyme de charge mentale. Adaptez-vous à VOTRE environnement, dans VOTRE quotidien.

*La nature est observable partout,
elle glisse ses indices
à quiconque souhaite les voir.*

APRÈS L'HEURE, C'EST PLUS L'HEURE

Forcément, quand on parle de célébration saisonnière, on va parler de calendrier. « Le printemps, c'est samedi. » « Tu savais qu'on changeait de saison le week-end prochain ? » « Quand est-ce que tombe le solstice d'hiver

cette année ? J'ai peur qu'on ne soit pas à la maison pour faire quelque chose ! »

Alors bonne nouvelle, personne ne vous demande de signer une liste d'émargement pour célébrer les saisons. Ce sujet ne concerne que vous et votre famille. Nos ancêtres faisaient durer les festivités sur plusieurs jours, trois jours avant et trois jours après la date de la fête. Si ce n'est pas ce week-end, ce sera le prochain. Les saisons durent chacune trois mois. Vous avez le temps d'en profiter et d'étaler dans le temps les différentes activités.

Avoir peur de mal faire

Chaque personne est différente. Chaque famille est différente. Chacun de vos enfants est différent au sein d'une même fratrie. Il y a donc autant de façons de faire que d'individus et de famille. La bonne façon de faire, c'est celle que vous aurez choisie parce qu'elle vous fait plaisir, vous procure de la joie, s'immisce naturellement dans votre quotidien, vous fait vibrer, chanter, danser. L'enthousiasme, et notamment celui de vos enfants doit être votre seul baromètre. Dans ce livre, je vous aiguille en ne vous transmettant qu'une infime partie des savoirs ancestraux, avec mon propre regard. On parle de transmissions, depuis des millénaires, de milliards d'individus qui vous ont précédé dans ces célébrations. Imaginez le nombre de façons de faire. La vôtre en est une nouvelle.

Ne pas aimer toutes les saisons

Et on vous comprend ! Certains ne voudraient vivre qu'en été, et d'autres n'attendent que la baisse des températures pour se replier dans leur cocon hivernal. Ce que je constate depuis que je vis au rythme des saisons, c'est que j'apprécie désormais chaque saison pour ce qu'elle apporte. J'ai pris conscience que chaque saison nous offre quelque chose de précieux. Vous le découvrirez au fil de ces pages, dans les parties « Comprendre ce qu'il se passe dedans », grâce aux explications de ce que nous vivons dans notre développement personnel intérieur parallèlement à ce qu'il se passe dehors pour le reste du vivant. Vous trouverez des réflexions d'introspection qui vous questionneront sur vous-même, dans les énergies de la saison en cours. Je vous souhaite à travers ces rubriques de comprendre l'intérêt et la nécessité de chaque saison dans notre cycle annuel d'être vivant, pour peut-être toutes les apprécier à leur juste valeur.

Avoir peur du jugement des autres

C'est sûr, débarquer à la réunion de famille en disant que Noël c'est pour les *moldus* et que désormais vous célébrerez Yule, ça peut attirer des regards de travers. Quand on commence à parler d'écospiritualité*⁸, les préjugés peuvent fuser. On est bien d'accord, on n'a pas besoin de ça.

Pour transmettre à votre entourage ce qui vous anime à travers la célébration des saisons, sans parler de paganisme*, vous pouvez tout simplement évoquer le fait que vous suivez le rythme de la nature, et qu'il est important pour vous de prendre conscience de l'évolution de la terre au cours de l'année afin de vivre plus en harmonie avec son cycle. Je suis convaincue que c'est ainsi que l'on peut semer des graines.

« Heureux sont les fêlés, car ils laissent passer la lumière », disait Audiard.

8. Tous les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique présent en fin d'ouvrage.

QUELQUES POINTS PRATIQUES POUR LES ACTIVITÉS

Pour tous les âges

Dans toutes les invitations proposées dans ce livre, je n'indique jamais de limite d'âge. Vous connaissez mieux que quiconque vos enfants ou ceux que vous encadrez. Je ne peux juger des capacités et intérêts des uns ou des autres à s'investir, à s'émerveiller, à s'enthousiasmer, en réalisant quelque chose. Je pars également du principe que même les plus petits peuvent être impliqués dans ces activités, ne serait-ce qu'en étant de simples observateurs, à qui nous pouvons raconter ce que nous faisons. Quand je vois l'enthousiasme des adultes à tisser un soleil avec de la laine, il m'est impossible de donner un âge maximum pour une activité donnée. Je ne peux que vous encourager à tester, à adapter, à ajuster en fonction de vos expériences familiales respectives.

Pour tous les budgets

Parce que la sobriété est selon moi un pilier de l'écologie et de l'égalité sociale, j'ai tenté de vous proposer au maximum des activités qui ne nécessitent pas d'investissement important.

Les matériaux dont vous aurez besoin sont principalement naturels, trouvables à l'état sauvage, offerts par la nature. Je vous invite le plus possible à recycler ou à détourner des objets que vous avez

déjà en votre possession. Les rubans et tissus peuvent être récupérés d'anciens habits par exemple.

Si vous souhaitez investir dans des matériaux durables et utiles, je vous conseille la liste suivante.

- * **De l'aquarelle :** je suis adepte de la marque Stockmar®, qui se dilue dans un peu d'eau. Il suffit de très peu de pigments pour de belles couleurs, c'est un investissement qui durera dans le temps.
- * **De la cire d'abeille sous deux formes :** en plaques gaufrées pour les bougies roulées, et en pain à faire fondre. Vous pouvez également opter pour la cire végétale. Pensez aussi aux mèches en coton taille R2.
- * **Un couteau, type Opinel n° 9 :** qui vous accompagnera dans vos sorties pour tailler des bouts de bois en tout genre, percer du carton, découper cordelettes et fils...
- * **Une vrille manuelle :** on en trouve dans tous les magasins de bricolage pour moins de dix euros. Elle permet à l'enfant de percer en toute autonomie une multitude de cadeaux de la nature.
- * **Un pistolet à colle :** optionnel, mais pratique.

Écoresponsabilité des matériaux

Je vous invite à vous questionner sur les matériaux que vous utiliserez pour créer au gré des saisons et à privilégier ce que la nature nous offre. Si vous utilisez de la cire d'abeille par exemple, assurez-vous que l'apiculteur auprès de qui vous vous fournissez adopte une posture respectueuse des abeilles (fréquence d'ouverture de la ruche, produits utilisés...). Si vous utilisez de la feutrine, privilégiez la feutrine 100 % laine plutôt que la feutrine synthétique des magasins d'arts créatifs. Enfin, pensez *upcycling*, c'est-à-dire réutilisation des matériaux que vous avez déjà chez vous, détournés dans un nouvel usage. Ceci est une invitation à faire différemment et à se questionner sur notre utilisation des matières dans un souci éthique et écologique.

Respecter la nature

Cela va de soi. Il est important de rappeler **plusieurs règles essentielles pour notre bien-être et celui de la biodiversité** et de s'assurer de les transmettre aux enfants.



CUEILLIR RESPONSABLE

- * Assurez-vous d'avoir **bien identifié votre plante**. Certaines se ressemblent comme deux gouttes d'eau, mais l'une peut être toxique, voire mortelle (c'est le cas avec l'ail des ours et le muguet par exemple). Vous pouvez utiliser l'application PlantNet pour avoir une indication sur la plante, mais ne vous y fiez pas à 100 % si vous avez un doute.



- * Si vous cueillez des végétaux **pour consommer**, vérifiez toujours si le lieu est **exempt de pollution** : ne cueillez jamais au bord des routes, même de campagne. Déplacez-vous à 50 m minimum des abords. Il en va de même pour les abords des chemins de fer et des usines.
- * **Attention aux pesticides** : évitez de cueillir dans les champs cultivés, qui reçoivent pour la majorité des pesticides tout au long de l'année. Certains pâturages sont eux aussi traités, pour la production d'herbe et de fourrages. J'ai conscience qu'il est difficile de connaître 100 % de son environnement. Faites au mieux, en connaissance de cause.
- * **Gare aux parasites** : l'échinococcose est une maladie transmise par les excréments des carnivores, notamment le renard. Pour limiter les risques de contamination : **on cueille à plus de 30 cm du sol**, on fait cuire ou sécher les végétaux (destruction des œufs des parasites), on se lave bien les mains en rentrant de cueillette, on lave les végétaux avant de les consommer dans tous les cas (même si cela ne détruit pas complètement les œufs).

La douve du foie est un ver dont la transmission se fait par les excréments des ruminants. On évite donc les pâturages avec des ruisseaux proches.

- * Laissez toujours **les deux tiers de la zone de cueillette intacte** et ne cueillez que ce dont vous avez besoin.
- * Cueillez **délicatement** la plante, sans arracher les racines. Si par mégarde la plante est déracinée, tentez de la replanter dans son endroit d'origine.
- * Ramassez uniquement **ce qui est à terre**, sans ôter la vie des végétaux. Ne coupez pas de branches de bois vert sur un arbre si vous n'en avez pas besoin, il y a déjà bien assez de trésors par terre quand la nature a décidé de s'en séparer.

RESPECTER LA TRANQUILLITÉ DES ANIMAUX

Cela paraît évident quand on côtoie des animaux en milieu sauvage. Mais en ville, combien d'enfants s'amusent à faire peur aux pigeons ? Cela peut faire sourire, et pourtant, on parle de la même chose. Vous pouvez les questionner dans ces moments-là : « Est-ce que toi tu aimes avoir peur ? Est-ce que tu aimes quand on te surprend et que l'on te dérange brutalement alors que tu es en train de faire quelque chose ? » Afin d'amener l'enfant à comprendre que l'animal auquel il fait peur est un individu au même rang que lui. Il est nécessaire de transmettre qu'il n'y a pas de hiérarchie entre l'humain et la nature, pour mettre fin à la domination d'une espèce sur les dix millions d'autres.