

De si jolis noms d'oiseaux

On est bien d'accord, «scroller» sur les réseaux sociaux s'avère dans 95% des cas inutile. Mais dans les 5% restants se cachent de jolies trouvailles. Le compte Instagram de Lauriane Miara, illustratrice française, en est une. En «swipant» bêtement, j'ai découvert une de ses minihistoires composées de quelques tableaux. Un «strip» dans le jargon des illustrateurs.

Les dessins retracent une discussion entre deux amies, dans la nature. L'une d'elles connaît les noms d'oiseaux. En altitude, elle différencie les craves à bec rouge des chocards à bec jaune. «Savoir nommer, c'est savoir distinguer. Et c'est important dans un monde qui ramasse tous les oiseaux, les végétaux et les minéraux dans un seul mot: Nature», dit-elle. Et la courte BD de conclure sur ces mots: «Finalement, nommer les oiseaux, ça sert à habiter le monde.»

Ces quelques coups de crayon et ce bref dialogue m'ont touchée. Par leur justesse, leur profondeur et leur pertinence. Ils font écho à mon vécu de ces dernières années, passées à m'intéresser de plus près à ce gros paquet que l'on appelle communément «nature». Ils évoquent le plaisir simple mais réel de distinguer une mésange noire d'une nonnette. De reconnaître le gazouillis bavard d'une fauvette à tête noire dans les buissons. Ou les sons nasillards du torcol

fourmiller qui loge dans le nichoir du jardin, de retour de son hivernage africain.

La découverte du yoga m'a permis de mieux habiter mon monde. De sentir, d'exprimer et d'accepter le foisonnement de nuances intérieures entre le «je vais bien» et le «je vais mal». S'intéresser aux plantes et à leurs cycles, aux oiseaux et à leur nourriture et habitats, aux mammifères et à leurs comportements, c'est rehausser sa vie de nouvelles teintes.

Devant le foisonnement du vivant, l'exercice peut paraître décourageant. Surtout si l'on est doté d'un caractère très curieux et d'une envie de tout embrasser, de tout comprendre. Il faut alors se rappeler que personne ne nous pousse à l'exhaustivité et que le plaisir doit rester le moteur. Maintenant que les applications et les ouvrages sur le sujet abondent, essayez, vous aussi, de faire connaissance avec vos voisins sauvages. En plus, c'est le printemps, la saison idéale!

Regardez sur le bord du toit ce petit passereau noir de la taille d'une main. Il se tient bien droit, agite la queue et s'abaisse régulièrement sur ses frêles pattes, semblant adepte des squats. Ecoutez-le! Ce sifflement net, suivi de gazouillis et d'un bruit de papier mâché. C'est sûr, c'est le rouge-queue noir. Et voilà, déjà une rencontre de faite!



La nature en miroir

Sophie Dorsaz aime explorer le vivant sous toutes ses formes à travers ses activités de journaliste, d'enseignante de yoga et d'apprentie accompagnatrice en montagne. Au fil de ses chroniques, elle évoque ses cheminements intérieurs et extérieurs.