

## Capsule Branchés Santé

Le 13 mai 2021

Et si je vous disais que la nature me réconforte quand je ne vais pas bien, qu'elle me tend la main, me retient et me fait un câlin ? Qu'elle m'écoute et me comprend quand je prends mon temps. Que ça me réanime d'être dans son milieu précieux même quand il pleut ? Me trouveriez-vous bizarre ou auriez-vous plutôt le sentiment de ressentir la même chose que moi quand vous êtes près d'elle?

Je ne compte plus les fois où je me suis sentie renaître à ses côtés. Quand tout semblait perdu et que l'espoir se faisait rare, la nature était toujours là, belle et fidèle.

La nature, c'est notre vraie maison. Ne trouvez-vous pas cela rassurant d'être à 100 000 lieux de chez soi, mais de constater que la nature est toujours là : la lune illumine le même ciel, on s'abreuve à la même eau, on regarde le même coucher de soleil, on est toujours à la maison. C'est à la nature que l'on appartient et non l'inverse.



Les humains sont intrinsèquement faits pour vivre en nature. Dans notre histoire, nous avons vécu beaucoup plus longtemps en tant que nomades, en synergie avec notre environnement. Nous faisons partis de son écosystème qui est inscrit dans notre inconscient collectif. Mais aujourd'hui, au lieu de s'adapter à elle, nous l'exploitons sous nos conditions. Comme si nous avions oublié d'où nous venons. « Je ne peux vivre sans toi, mais tu peux très bien vivre sans moi ! »<sup>1</sup>

Saviez-vous que les arbres sécrètent des phytoncides qui leur servent de défenses contre les bactéries et leur permettent de communiquer entre eux ? Cette substance a aussi des effets bénéfiques sur les humains en stimulant notre système nerveux parasympathique<sup>2</sup>. On pourrait donc dire que c'est maintenant prouvé que la nature nous tend la main, nous fait un câlin et nous retient. 😊 Et c'est l'addiction la plus bénéfique qui soit<sup>3</sup> :

- Renforce le système immunitaire;
- Diminue l'anxiété, la dépression et la colère;
- Donne de l'énergie;
- Réduit la pression artérielle et le stress;
- Favorise la détente;
- Améliore la concentration et la mémoire, les fonctions cardiovasculaires et le métabolisme;
- Diminue le taux de glycémie et accroît la production de protéines contre le cancer.

Avec la pandémie, la nature est devenue un refuge encore plus précieux, valorisé et recherché. Le luxe des temps modernes!

<sup>1</sup> "I Lost My Baby" de Jean Leloup

<sup>2</sup> [Des arbres qui communiquent entre eux](#)

<sup>3</sup> [La forêt contre le stress](#)

Avec innovation et détermination, tous les gouvernements de la planète ont su se concerter et agir en synchronicité en très peu de temps pour contrer l'épidémie. On peut, dès lors, imaginer et espérer un mouvement mondial aussi puissant qui nous permettrait de retourner à la maison, notre véritable nature.

Peut-être suis-je utopique, mais je ne suis pas la seule. Et peut-être qu'un jour on se rejoindra et que tout sera lié<sup>4</sup>.

En ce mois de la santé psychologique et en ces temps où l'anxiété peut nous tenailler, un remède naturel n'attend que nous. Que ce soit simplement pour observer l'arbre de sa fenêtre, pour une petite balade de détente sur l'heure du midi ou pour une grande randonnée d'aventure ou que ce soit pour plonger les mains dans sa terre, la nature veut laisser sa magie opérer en nous. Il n'en tient qu'à nous d'aller la rejoindre pour se laisser rejoindre par elle.

## **Allez ! Dehors !**

*Pour plus d'inspirations sur le thème de la nature, je vous invite à consulter le site [Poëtika Projèk](#) (site accessible par Facebook) qui propose une [capsule poétique audio](#) par jour pendant un an.  
À écouter sans modération !*

*Elisabeth Hébert,*

*Spécialiste en procédés administratifs*

*Direction programme santé mentale et dépendance*

---

<sup>4</sup> "Imagine" de John Lennon