

L'humeur de...

Stéphane VANOIRBECK

J'ai... presque vu un ours !

Au moment de la reprise du travail et de la rentrée scolaire, que garderons-nous de ces vacances qui se terminent ? Du soleil probablement, beaucoup de lumière et de ciel bleu. Et sans doute beaucoup d'images.

Si je dois garder une image, un sentiment de ces vacances, ce ne sera ni la beauté un peu froide et bien ordonnée d'Ottawa, ni la diversité ethnique de la très américaine Toronto, ni même l'accent chantant de Montréal, mais bien cette semaine passée au bord d'un lac, dans un chalet en bois perché sur la rive au milieu des arbres, sans wifi, sans internet... et même, sans réseau de téléphone !

Quoi de plus magique que de voir voler un colibri en prenant son café sur la terrasse, de surprendre un écureuil curieux en train de fureter dans le salon, ou de voir se lever le soleil à 5h30 du matin, dans ce silence absolu qui précède les premiers chants d'oiseaux...

Que dire aussi de cette soirée au coin du feu de bois – d'accord, harcelés par les moustiques –, sous la voûte céleste qu'aucune pollution lumineuse ne vient gâcher, avec au fond de soi, cette petite crainte ancestrale de ce qui pourrait se tapir dans le noir, au-delà du cercle de lumière... Raton laveur ? Renard ? Loup ? Ours ? Et quand soudain, on se rend compte que deux yeux jaunes luisent dans la nuit et



Illustration : Anne HOOGSTOEL

nous regardent fixement... Nous ne saurons jamais ce que c'était... et l'animal aura sans doute eu plus peur que nous !

Mais pas besoin d'attendre les vacances prochaines ! À l'heure où l'hypothèse d'un lien entre le bien-être humain et la nature est depuis longtemps admise, des recherches menées dans des domaines

d'étude aussi variés que la médecine, la psychologie, ou encore les sciences cognitives valident effectivement cette théorie. Alors, un midi, un soir, un prochain weekend, ou dès que vous le pourrez, enfiler vos bottines et allez vous promener dans un parc, une forêt, autour d'un lac... Et surtout, n'oubliez pas... d'oublier votre smartphone ! ■