

La nature, tu es là ?

Quand l'intérieur brûle, quelque soit la situation, saches que l'extérieur, la nature, reste une seule réponse...

Je me suis battue pour retrouver mon sommeil il y a 2-jours... très étrange, car depuis quelques temps, je dors très bien, je m'endors sans aucune difficulté et me réveille quelques minutes avant la sonnerie de mon réveil ou bien c'est la sonnerie qui me réveille.

L'autre jour au travail, un collègue m'a fait très pitié en me racontant ces difficultés de retrouver le sommeil malgré son régime adapté, ses efforts physique, brefs, sa vie saine. Je me suis même demandé si cette possibilité existait; être bien mais sans sommeil...

Cette nuit là, m'a prouvé que moi aussi je faisais partie de certains... Après mon sport habituel, mon nouveau régime que j'aime tant, méditation, repos... rien à faire ! Arrivé à la nuit, j'ai accompagné les hiboux jusqu'au bon matin. Trop fatigué pour dormir? Trop de pensées ? Des soucis que je ne réalise pas? Aucune réponse me va car je suis dans une période de ma vie ou je me sens très apaisée... J'aime ma vie en ce moment...! J'aime tellement que parfois j'ai du mal à croire que je me trouve exactement là où j'ai toujours voulu être... à quelques pas de bord de mer où la nature littorale fait auberge, un quartier où on entend encore les chants d'oiseaux, là où les gens arrivent encore à sourire et à se dire bonjour...enfin, un quartier calme et serein qui me plais tant.

Comme avec toutes les nuits blanches, on a très souvent du mal à avancer dans la journée... ma journée s'est passé tout en me battant contre le sommeil qui me pesait l'heure où il ne fallait pas... J'ai essayé d'avancer comme ça, comme une machine jusqu'au soir et quand le moment de me coucher est venu, je me suis brusquement mis à paniquer que je ferais peut-être une autre nuit blanche. À la place d'enfiler un pyjama et d'aller retrouver mon lit le plus tôt que possible, j'ai mis mes basket et un pantalon de sport, une veste et une écharpe et je me suis précipitée à l'extérieur, direction la plage.

Moi, qui ai toujours peur de la nuit, moi, qui avait tendance à imaginer mille possibilités de danger pour une femme seule qui se promène dans la nuit au bord de mer, l'heure où la plus part des gens se trouvent soit en train de finir leur souper, de regarder la télé ou bien de dormir....

Eh bien, cette nuit là, il y avait, personne, mais, vraiment personne dans la rue. Les voitures que j'imaginai possible à être entendu, étaient également absentes.

Alors, j'ai traversé le quartier faisant mes 2 km pour retrouver la mer... bizarrement, à la vue de cette nature que j'apprécie tant, ma fatigue s'est envolée, j'ai écouté les vagues... C'est étrange, quand on fait confiance à la nature et qu'on entre en contact avec son âme, on entend les vrais sons de la nature.... Jamais, j'ai entendu la mer de si près et si présente.. C'était comme-ci mon âme a fait une sélection de sons et à cet instant, j'entendais rien d'autres, j'entendais que la mer et rien que la mer...

Je ne sais pas pour combien de temps, je suis restée à méditer comme ça car je n'avais ni montre ni téléphone pour me remettre à mes sens. Par un moment, un désir de continuer à marcher le long de l'océan sur un chemin littorale est monté en moi et je me suis mise à marcher, à marcher... le plus loin... encore et encore... à chaque fois, je me disais, si je suis si bien, pourquoi donc m'arrêter... Je me suis baladée ainsi pour peut être 1h30 ou 2? ensuite, j'ai commencé à sentir une petite fatigue et là j'ai compris que j'étais loin de chez moi... toujours dans le plaisir et la méditation...

J'ai quitté le long de l'océan pour rejoindre le chemin du retour m'amenant à une traversée d'un parc. L'idée de marcher dans le parc, la nuit, seule ? impensable pour moi ! Et pourtant, la nuit dernière, c'était comme-ci le parc faisait parti de mon jardin. Je me suis sentie tellement à l'aise tellement en phase et en communion avec la nature....

Une fois dedans, les 2-lacs artificiels m'ont apparus plus calme que normale... Seule la fête des

canards et des grenouilles étaient à son sommet. Les canards, eux, étaient en train de s'entraîner à plonger dans l'eau glacial ou peut-être, c'est ainsi qu'ils cherchent à manger... ?

De l'autre côté du chemin, les grenouilles étaient chez elles... Par moment, je me suis demandée d'où ils venaient, et comment ils arrivent à organiser des réunions comme ça au milieu de la nuit.. Il y avait des bébés grenouilles, des papas, des mamans, des cousins et cousines grenouilles et beaucoup d'autres... Il fallait marcher en faisant très attention car le chemin était rempli par eux. J'ai du danser ou sauter en quelque sorte pour éviter de les écraser, ainsi j'étais obligé de faire des mouvement imprévus car eux aussi ils surgissaient là où j'attendais pas...

Après un bon moment à essayer à trouver où mettre mon pied, je me suis rappelé de cette phrase en anglais « If you can't beat them, join them », alors, je me suis accroupie par terre, le plus proche d'eux possible et je me suis mise à les observer... moi, qui ai perdu tout instinct de voir la nuit sans la lumière artificielle, eh ben, cette nuit là, miraculeusement, je voyais. Je les ai observé dans leur tout petit corps, bougeant, sautant... chacun à sa manière. Là fête à duré un bon moment jusqu'à ce que j'ai ressentie de la fatigue dans mes genoux. J'ai repris ma route et quand je suis arrivée à ma porte, je me suis jetée sur le lit comme un tout petit enfant... et quand j'ai ouvert mes yeux, j'avais dormi plus que 8h ! Très rare pour moi.

Parfois, quand la paix est difficile à trouver à l'intérieur de soi, n'oubliez pas qu'il y a toujours la nature qui est là, accessible à tous...

Fina Theonest
May 2017

