

PRINTEMPS 2025

En compagnie des plantes

La feuille des Plantes Compagnes

AU SOMMAIRE

Page 2 : Évoluer au sein du vivant - De saisons...

Page 3 : Évoluer au sein du vivant - ...en saisons

Page 4 : Vivre au jardin - Ouverture

Page 5 : Apprendre avec les plantes - À travers l'oeil du faucon pèlerin

Page 7 : Rencontrer les plantes - La primevère officinale

Page 9 : S'équilibrer - L'art de la tisane

Page 11 : S'aventurer en botanique - Naissances

Page 14 : Se relier - Rencontre avec le noisetier

Page 16 : Se régaler - Bourgeons & jeunes pousses

Page 17 : S'enliver - Alyte

Page 18 : Raconter - Les haïku de la terre



Au printemps
l'oiseau naît et chante :
N'avez-vous pas ouï sa voix ?
Elle est pure, simple
et touchante,
La voix de l'oiseau -
dans les bois !

Gérard de Nerval



Évoluer au sein du vivant

DANS CETTE RUBRIQUE ON S'INTÉRESSE AUX CYCLES DU VIVANT, ON VIENT LES EXPLORER ET RÉFLÉCHIR À NOTRE PLACE EN TANT QU'HUMAIN AU SEIN DE CES CYCLES.

De saisons...

Le printemps est là et ça se voit, ça se propulse et ça se chante. Les bourgeons s'ouvrent, les oiseaux s'animent d'avant l'aube au crépuscule, les insectes se réveillent et filent à travers vent. À l'heure où j'écris ces lignes, nous sommes début mars, les journées sont chaudes et les nuits glaciales. Au matin, l'herbe est encore gelée dans la partie ombragée de mon jardin tandis que le soleil monte de plus en plus haut dans le ciel et me réchauffe de ses rayons.

Jamais je crois je n'avais prêté autant attention à ce contraste des saisons, les deux semblant pour un temps suspendu se tenir côte à côte et partager le même air. Glace et feu ensemble, en ce mois de mars c'est possible et c'est juste une mince lisière qui les sépare, ombre d'un côté, glace ; et lumière de l'autre, feu.

Comme si là dans ces moments se vivait un passage d'une saison à une autre, que l'ancienne hésitait à s'en aller tandis que la nouvelle n'osait pas encore s'affirmer. Ce n'est pourtant déjà plus ce que l'on nomme - en référence à la culture chinoise - l'inter-saison. Mais voilà, ça me donne envie de vous en parler, de ce portail qui s'ouvre entre chacune de nos quatre saisons.

L'inter-saison est une période de 18 jours. Neuf jours pour quitter la saison en cours et neuf jours pour entrer dans celle à venir. C'est un pont et c'est une chance que de connaître son existence. Car alors on peut l'emprunter- quatre fois l'an - et se remémorer que le vivant suit des rythmes et que nous y sommes lié.es.

Nos ancêtres savaient cela et nous pouvons nous aussi nous relier à la temporalité des saisons. L'inter-saison nous y aide car justement elle marque un temps un peu hors du temps et nous invite à aiguïser nos perceptions. À voir, sentir, entendre les infimes changements qui se produisent autour de nous, au sein des peuples végétaux, des peuples animaux, au coeur des éléments et ce faisant aussi, en nous.

Ainsi, on s'ancre à la terre, l'élément lié à l'inter-saison. On s'équilibre en assimilant la saison qui passe et en se préparant à celle qui vient. Et on s'harmonise aux mouvements de la vie.



...en saisons

La prochaine inter-saison - qui nous guidera jusqu'à l'entrée de l'été commencera cette année le 16 avril. L'occasion si vous en avez envie de déployer cette attention particulière qui vous fera mieux (res)sentir les métamorphoses à l'oeuvre durant ce temps particulier.

Mais en attendant, le solstice de printemps - qui voit naître la feuille que vous êtes en train de lire - est l'apogée de la saison.



Au jardin, les rosettes toujours vertes au creux de l'hiver laissent émerger les tiges et les feuilles et parfois même déjà les fleurs qui nous permettent de mieux les reconnaître : la pâquerette, les plantains, le pissenlit, le géranium Robert, la pimprenelle. Les petites rampantes aussi tel le lierre terrestre commencent à se lever.

Ici et là, pousse encore le perce-neige. Le tussilage le suit de près, plus ou moins présent selon les besoins des sols mais toujours vaillant là où il est attendu (je l'ai vu ce printemps percer le béton sans l'ombre d'un doute). Les chatons des noisetiers ondulent au moindre souffle d'air et déjà les bourgeons s'ouvrent aux jeunes et tendres feuilles.

Les primevères dévoilent joyeusement leurs clochettes. Les pâquerettes sont partout. L'ail des ours se répand en larges tapis forestiers. Les pulmonaires, les violettes et tant d'autres encore viennent colorer les verts qui jaillissent en multiples nuances. Les silènes fleuriront à la fin du printemps, elles s'allongent et se dressent peu à peu vers le ciel.

Et puis il y a les cardamines. Les cardamines hirsutes, les cardamines des prés.

Et les cardamines de l'École Buissonnière des Plantes Compagnes. C'est en effet ce doux nom que portent nos élèves cette année. L'école a fait sa rentrée fin février avec une nouvelle promotion, 11 élèves viennent élargir la toile et apprendre et transmettre avec les plantes. C'est une immense joie de les accueillir !

Claire

Vivre au jardin

DANS CETTE RUBRIQUE, ON REVIENT SUR UN OU PLUSIEURS ÉVÈNEMENTS QUI SE SONT PASSÉS AU SEIN DU JARDIN PENDANT LA SAISON

Ouverture

Le jardin s'éveille de jour en jour et s'étire comme un ours après un long sommeil.

Tout pousse, les tiges, les feuilles, les fleurs et les rencontres. Et des rencontres, nous en avons prévu en ce printemps. En mars, vous êtes déjà venu.es faire vos boîtes de printemps et récolter la sève de bouleau.

En avril, nous vous invitons à identifier les plantes comestibles et médicinales de la saison, rencontrer l'ortie à travers les contes et la botanique et vous initier à la vannerie sauvage.

En mai, nous vous proposons de faire une balade botanique auprès des arbres, du Qi Gong au bord de l'eau, cuisiner les plantes sauvages, découvrir la famille des Astéracées et des Lamiacées pour en faire des tisanes, faire une balade botanique à Châteaueux-les-fossés, découvrir les Fleurs de Bach liées aux changements, rencontrer le coquelicot par les contes et la botanique.

Mais aussi, en mai, nous initions un cycle autour du dessin botanique, avec un atelier pour dessiner les fleurs. Et nous vous emmenons dans une grande randonnée botanique aux Pléiades, à la rencontre des narcisses en fleurs.

Vous pouvez retrouver toutes ces infos sur notre site internet (www.assoplantescompagnes.fr) et vous y inscrire dès maintenant.

Pensez aussi, si ce n'est déjà fait, à prendre ou à renouveler votre adhésion à l'association, c'est un soutien précieux pour nous et cela vous ouvre une réduction sur nos animations. Vous trouverez le bulletin sur le site.

Merci à toutes et tous d'être là et au plaisir de vous voir au jardin !



À travers l'oeil du faucon pèlerin

Notre imaginaire se tarit lorsqu'on prend de l'âge. Nous rêvons d'insouciance, sans parvenir à y accéder. Nous nous faisons une joie de la rencontre avec l'imprévu, mais ne l'autorisons plus trop... Les nouvelles rencontres se font discrètes et nous restons parfois frileux à les provoquer.

De ma rencontre avec les Plantes Compagnes, ce qui m'a touché, c'est la simplicité. Par son abord et la chaleur des échanges entre humains. Et puis, avant tout, une perception du monde qui ouvre les esprits, apporte de l'inspiration et du sens.

Chemin faisant, le goût de laisser une libre part à l'inconnu revient. Un inconnu qui n'est ni effrayant ni compliqué, parce que malgré leur extraordinaire complexité les plantes – au Jardin de Montgesoye comme partout sur notre planète pullulante de vie – nous accueillent, dignement. Elles adorent qu'on les contemple et se ravissent lorsqu'on s'intéresse à leurs innombrables vertus ! Elles ne demandent qu'à nous livrer leurs secrets lorsqu'on les aborde avec humilité et respect.

Oui, la nature et ses multiples facettes – les fleurs, les arbres, les chamois – nous fait rêver. Elle nous permettrait de «déconnecter» de la réalité"... C'est pourtant bien là qu'elle se trouve, notre réalité.



Mais alors, serait-il possible de réinventer notre manière d'appréhender notre monde vivant, sous ses multiples formes ? Une approche que l'on qualifierait de « sensible ». Une façon d'aborder les sciences de la Botanique, comme qui dirait en utilisant les 2 côtés de notre cerveau ?



Je crois que c'est la mission pour laquelle a été créée l'École Buissonnière des Plantes Compagnes.

Je me rends compte qu'elle a à cœur de proposer une authentique « relation » avec le Vivant, au cours de son cursus, pour nous aider à (re)trouver notre juste place d'Humain, en connexion (= compréhension) et interdépendance avec son milieu d'évolution.

À l'École Buissonnière, l'esprit dûment sollicité arrive quelquefois à se hisser jusqu'aux cimes jaillissantes de l'imagination ! C'est alors qu'on se surprend à rêvasser...

Lorsque Angèle nous parle de Galénique...

S'imaginant tel un alchimiste en herbe, fleurs et éprouvettes bien huilées, binocles et vapeur au nez...

Lorsque Gérard, notre professeur de Botanique, nous présente la flore forestière (Encyclopédie de 2450 pages, Tome 1...)...

Jouant à revêtir la toge druidique, ouvrage en main et serpe affûtée au ceinturon, résolu à une promptue cueillette pour la confection de tisanes et hercier...

Lorsque Isabelle, abordant la Phytothérapie, nous plonge au centre de notre physiologie...

Dans la peau du Dr Maboul en pleine méditation, en profonde connexion avec sa boîte crânienne g-mal, à l'écoute des messages prioritaires de notre corps...

Lorsque Aurore, qui nous accompagne à la réalisation de notre projet professionnel, nous invite à un exercice d'introspection pour nous remémorer notre cheminement, puis à le partager...

Se projetant tel un Chamane, à travers les yeux du Faucon Pèlerin, observant de là-haut notre belle ronde d'élèves studieux ...

J'imagine alors une tache colorée, comme de petites fleurs ayant revêtu leur joli duvet polychrome, en plein échange bucolique, gorgées de mucilages et déterminées à faire gonfler les rangs de la culture botanique !

Et Floupf ! Nous voici « Cardamines » - Promo 2025 - ayant pris leurs racines, ainsi que le flambeau relayé par nos prédécesseurs, amis Tussilages, Primevères et Silènes.

Petite fleur ayant soif de sens trouvera au Jardin des Plantes Compagnes une source désaltérante.

Lise



Rencontrer les plantes

OÙ L'ON PARLE D'UNE PLANTE EN PARTICULIER

La primevère officinale - *Primula veris* - Primulacées

Accompagnant l'éclosion de la nature en ce printemps précoce, fleurit la lumineuse et enjouée primevère officinale. Ses jolies petites fleurs jaune d'or tachées d'orangé égayent les prairies, pelouses et talus des fossés, comme de joyeuses clochettes tintant en éclats de rire pour annoncer le retour des beaux jours.

La gaieté de ces taches jaunes éclaboussant l'herbe verte des prés évoque la promesse d'un renouveau, la renaissance d'une nature éclatante et bien vivante, sous des rayons de soleil l'éveillant en la caressant chaque jour d'un peu plus de lumière et de chaleur.

La primevère tire son nom du latin *primo vere* qui signifie « au début du printemps », et est en effet l'une des premières fleurs à percer la terre et les mousses au sortir de l'hiver.

Aussi appelée coucou, elle est associée à la jeunesse, au renouveau, à la vitalité et à la fraîcheur caractéristiques de la nouvelle saison. Une candeur et une insouciance semblent émaner de ces petites fleurs précoces. Elle est utilisée notamment lors de célébrations printanières pour ces diverses symboliques, associées à celles de l'espérance, de la gratitude et de la joie.



Cette plante herbacée vivace de la famille des Primulacées pousse jusqu'à 2000m d'altitude. Au sommet de chaque tige simple fleurit une ombelle de fleurs jaunes ponctuées d'orange à la base des pétales. Son calice est long et renflé à 5 lobes. Ses feuilles en rosettes à la base de la plante, plaquées au sol, sont indivises, gaufrées et très nervurées. Son nectar abondant est très prisé des insectes mellifères. On récolte les fleurs de la primevère officinale avec le calice dans des prés non traités.

Elle est à distinguer de la primevère élevée, qui est plus précoce, inodore, aux corolles plus grandes et d'un jaune plus pâle.



Médecine de la primevère

La connaissance des vertus curatives de la primevère ne date pas d'hier ! Au Moyen Âge déjà, l'abbesse mystique et visionnaire Hildegarde de Bingen la préconisait contre la toux et les refroidissements. Elle recommandait par ailleurs de déposer à l'endroit du cœur une compresse chaude imbibée de fleurs afin de chasser la mélancolie.

La primevère nous accompagne ainsi pour réchauffer en douceur nos organismes après la rigueur hivernale. Elle évacue le mucus de nos poumons, détend nos membres raidis, déloge et éloigne le « blues » en nous apportant de la lumière.

Le parfum délicat et agréable de miel de ses fleurs en fait une excellente infusion aux propriétés calmantes du système nerveux.

Ses racines sont utilisées principalement pour leurs vertus pectorales, fluidifiantes et expectorantes, notamment grâce aux saponines qu'elles contiennent. Pour cet usage, il peut être intéressant de l'associer à parts égales à du thym, une plante antiseptique puissante, et à des ombelles de sureau noir.

On peut utiliser ses fleurs en cure de printemps pour leur action diurétique. On l'associera par exemple à des fleurs de prunellier qui poussent à la même période : une petite poignée de fleurs fraîches pour 1/2 l l'eau en cure d'une semaine. Il est possible d'ajouter à ce mélange une poignée d'ortie piquante ou des pointes de gaillet gratteron.

En usage externe, on pourra utiliser la plante pour ses propriétés vulnéraires et hémostatiques. Une décoction de feuilles appliquée en compresses soulagera contusions et ecchymoses, de même que les douleurs causées par la goutte.

L'huile de macération solaire peut être utilisée comme base pour confectionner huiles et baumes à frictionner sur la poitrine en cas de toux récalcitrante.

Lou

S'équilibrer

UNE RUBRIQUE OÙ LES PLANTES VIENNENT NOUS DIRE COMMENT ELLES SAVENT ACCOMPAGNER NOS ÉQUILIBRES DE CORPS, DE COEUR ET D'ÂME.

L'art de la tisane

Créer une tisane, c'est se mettre en symphonie avec la nature, chaque étape est une harmonie née de diverses sensations..

Créer une tisane, c'est avant tout vivre au rythme de la nature, c'est entrer en résonance avec elle, repérer les prémices du réveil végétal accompagnés par le pépiement des oiseaux, partir à l'affût de tout ce monde qui se réveille, annonciateur de belles cueillettes. Déjà les fleurs de l'hellébore s'auroilent de pourpre, les chatons du noisetier s'allongent, l'arum couvre les sous-bois où poussera ensuite l'ail des ours..

Avec l'expérience, on connaît le biotope de chaque plante, on s'y invite pour aller repérer les premières pousses. Ce moment à vivre est précieux, comme être en communion totale avec le végétal et ressentir toute l'énergie printanière qui nous invite à sortir de notre hibernation, on a envie de se mettre au diapason avec la nature. Nos sens se mettent en éveil, on est centré sur la recherche de la plante à cueillir, encore un peu de temps, ne pas précipiter les choses, apprendre la patience pour vivre pleinement cette période de renaissance.

C'est agréable d'aller régulièrement par les sentiers pour vivre cette évolution. Aujourd'hui, c'est le bouleau qui livre sa sève, je remarque les premières rosettes de pissenlit, les feuilles d'ortie toutes petites encore et le lamier qui a fait une courte pause hivernale.

Tout cela annonce le moment de préparer ses paniers pour la cueillette, car vite le tussilage donne déjà ses fleurs, ensuite arrivera la pulmonaire, la primevère officinale et le lierre terrestre : la tisane pectorale se dessine, les aromatiques du jardin viendront compléter ce mélange. Le séchoir est prêt, il attend les premières récoltes.





L'art de la tisane, c'est savoir associer plusieurs plantes aux vertus complémentaires. Viendra le moment de ressortir les plantes séchées et mises en attente des autres compagnes.

Composer ce mélange, c'est revivre toutes les sensations de la cueillette, on revoit cette belle journée dans le bois des Compas où après une coupe franche, le terrain bousculé a donné naissance au tussilage qui est facilement repérable par ses petites fleurs en soleil, je ressors la pulmonaire trouvée à côté du bouleau dans le versant de la Murlade, la primevère le long du sentier qui va au pré Ducat et enfin le lierre terrestre cueilli sur le coteau près des petits murs de pierre où j'avais récolté de la mâche en février.

Je reVISIONNE tous ces endroits, toutes ces balades, alors que je suis dans mon labo, toute une harmonie de sensations renaît, je suis ainsi en pleine communion avec mon mélange de tisane, j'en ressens toute son énergie...

De ces bons moments, naîtra ma tisane pectorale composée de tussilage, primevère, pulmonaire, lierre terrestre, j'ajoute du thym et de l'hysope du jardin, toutes ces plantes viendront en complément pour parer aux mots de gorge fréquents au printemps quand on se découvre trop vite.

Angèle



Les principes de la récolte honorable :

- Apprendre à connaître les plantes
- Se présenter à elles
- Demander la permission de cueillir
- Ne jamais cueillir la première ni la dernière plante
- Ne cueillir que ce dont on a besoin
- Ne prendre que ce qui est donné
- Ne jamais cueillir plus de la moitié
- Cueillir sans dégrader la plante ni les lieux
- Respecter la cueillette, ne pas la gaspiller
- Partager la récolte
- Remercier
- Offrir quelque chose à la terre en retour
- Soutenir ceux et celles qui nous soutiennent

Principes issus du livre "Tresser les herbes sacrées" de la botaniste et chercheuse amérindienne, Robin Wall Kimmerer

S'aventurer en botanique

ICI ON JOUE À DÉCOUVRIR LES PLANTES PAR LE FIL DE LA BOTANIQUE, L'INVITATION APRÈS LA LECTURE EST CELLE D'ALLER TOUT PRÈS DES PLANTES ET DE LES OBSERVER...À LA LOUPE !

Une histoire de plantes - Première partie : Naissances

Le printemps est la saison des commencements, la saison de l'enfance. Alors je vous emmène très loin dans l'espace et le temps, pour commencer à vous raconter l'histoire de l'apparition des plantes. Et dans ce numéro, j'ai plein de naissances à vous annoncer !

Une naissance : la terre

La belle planète sur laquelle nous vivons existe depuis environ 4,5 milliards d'année. Mais à ce moment-là, elle ne ressemblait pas du tout à ce que l'on connaît d'elle. D'abord il y faisait très, très chaud. Il y avait partout des volcans sans cesse en éruption et elle était criblée de chutes de météorites. Autant dire qu'il ne faisait pas bon y vivre pour nos formes de vie !



Une naissance : la mer

Peu à peu, la vapeur d'eau dégagée par les volcans a rafraîchi l'atmosphère jusqu'à ce qu'il fasse suffisamment frais pour que cette vapeur se métamorphose en eau et crée les océans. Ça, c'était il y a environ 4,3 milliards d'années...le temps profond prend son temps.

Une naissance : la cellule

Au sein de ces immensités d'eau nouvellement apparues vont mijoter divers ingrédients issus des météorites et des sources chaudes des fonds marins. Des éléments organiques ainsi que des minéraux vont se mélanger pendant des millions d'années (des protéines, des glucides, des lipides, de l'ADN, de l'ARN...). Et un beau jour, il y a environ 3,8 milliards d'années, une cellule - la toute première - naît de ce que l'on nomme, « la soupe primitive ». Ce sont des traces fossilisées sur des roches qui nous permettent de dater approximativement la naissance de cette première cellule.

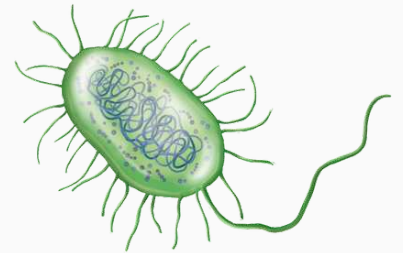


Elle est toute simple et plus que minuscule. Elle est constituée de différentes molécules et contient au moins une molécule d'ADN (ou d'ARN selon certaines recherches récentes), ce qui va lui permettre de se reproduire.

À ce moment, la vie va commencer à se développer au fond de l'eau. À la surface, elle est impossible car il n'y a pas encore d'oxygène sur terre et le rayonnement du soleil est trop fort. L'eau profonde par contre permet de filtrer ses rayons (notamment les UV).

Une naissance : les procaryotes

Il y a environ 3,7 milliards d'années naissent des organismes microscopiques, les procaryotes qui existent encore de nos jours (ils sont même un peu partout). Ce sont des organismes unicellulaires (des bactéries et des archées) qui possèdent des informations génétiques leur permettant de se reproduire - de l'ADN - mais cet ADN n'est pas encore enfermé dans un noyau. Les procaryotes existent toujours, nous en avons d'ailleurs plein qui vivent en symbiose avec notre corps.



Une naissance : les cyanobactéries

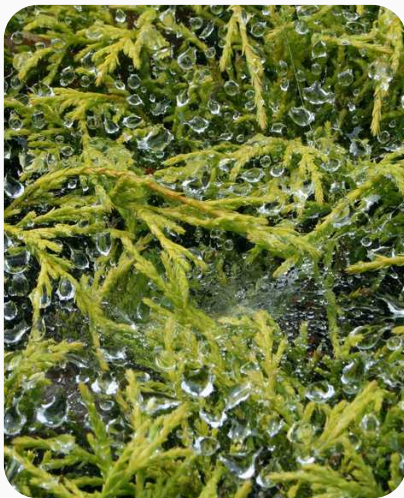
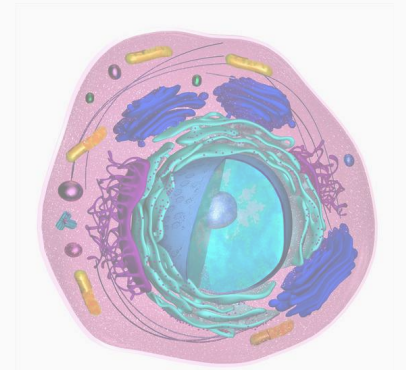
Entre 3 et 2,5 milliards d'années apparaissent les cyanobactéries, qui sont des procaryotes. « Cyano » signifie bleu et on les nomme ainsi parce qu'elles possèdent un pigment de cette couleur. Mais, elles comportent aussi un pigment vert, et il s'agit de la chlorophylle. Les cyanobactéries vont révolutionner le monde en inventant la photosynthèse. Les cyanobactéries ont tellement saturé l'océan d'oxygène que celui-ci est sorti de l'eau. C'est par cette action que peu à peu l'atmosphère terrestre s'est oxygénée et que la couche d'ozone s'est créée. Un jour, l'oxygène ainsi que cette barrière contre les rayonnements solaires permettront à la vie de quitter les océans pour s'aventurer sur terre.

Les cyanobactéries font partie du phytoplancton. Elles sont l'ancêtre des algues mais elles n'en sont pas. Elles sont partout, possèdent des formes, des physionomies, des tailles différentes. Pour nous, la plus connue d'entre elles est sans doute la spiruline.



Une naissance : les eucaryotes

Voici maintenant les eucaryotes. Leur date de naissance n'est pas certaine mais des découvertes récentes de fossiles de champignon (au Gabon) permettraient de la situer autour d'il y a 2,1 milliards d'année. La vie se complexifie avec leur apparition. Un peu plus gros - mais toujours microcosmiques - que les procaryotes, ces organismes sont unicellulaires (comme chez les protozoaires) ou multicellulaires (chez les champignons, les végétaux, et les animaux dont les humains) et possèdent plusieurs membranes dont un noyau dans lequel se trouve les informations génétiques, l'ADN.



Une naissance : les algues

Les algues sont des eucaryotes, unicellulaires (comme les diatomées) ou pluricellulaires (comme les algues vertes, rouges et brunes). Les algues sont les premiers végétaux. Mais nous sommes avec elles, toujours naissants et vivants dans l'eau.

Et puis un jour, un organisme eucaryote et une cynaobactérie auraient conclu un pacte, l'une hébergeant l'autre qui lui procurait en échange la photosynthèse. Il s'agit d'une symbiose primordiale de laquelle descendent les algues vertes, ancêtres de toutes les plantes terrestres.

Une naissance : les premières plantes terrestres

Un jour encore, il y a de cela environ 500 millions d'années (ça y est, on ne compte plus en milliards d'années !), les plantes ont commencé à sortir de l'eau. C'est une étape de la vie qui mérite bien que je lui consacre un article entier, parce que tout de même, c'est à partir de là que les plantes, en y évoluant, ont transformé la terre au point de nous permettre d'y arriver - bien plus tard - à notre tour !

Rendez-vous alors dans notre feuille d'été pour la suite de cette histoire au long cours !

Claire



Se relier

C'EST LA RUBRIQUE OÙ L'ON VOUS INVITE À LIER, (RE)LIER, RALLIER, TISSER DES ALLIANCES FINES ET FORTES AU SEIN DE LA TOILE DU VIVANT.

Rencontre de Noisetier - Début avril 2022

À l'écoute des arbres

Chaque jour en promenant mon chien, je salue les êtres vivants le long du chemin. Je me sens profondément reliée aux arbres et j'aime m'asseoir à leur pied. Un jour, je me suis assise avec l'intention d'écouter ce qu'ils avaient à dire. J'ai reçu des mots ... d'où venaient-ils ... de moi, des arbres ... ou d'ailleurs ...

En fait, peu importe. J'ai reçu ces mots comme un cadeau car ils ont du sens et souvent un puissant message. C'est ce qui m'a donné envie de les partager. Ouvrez juste votre cœur pour les recevoir.

Aurore

J'ai envie de sentir ta présence, te sentir là auprès de moi. J'aime quand tu caresses mes bois, quand tu inspectes mes blessures, quand tu me regardes, quand tu regardes en détail qui je suis, quand tu notes chaque détail, quand tu ressens la force de chaque branche, son utilité, sa fragilité ou sa force. J'aime quand tu m'imagines jusqu'au bout là-haut, quand tu m'imagines dans le ciel.

J'aime quand tu inspectes mes feuilles naissantes dans leur moindre détail, de minuscules feuilles encore toutes fripées.

J'aime quand tu m'auscultes avec tes mains et avec ton cœur, quand tu me ressens, quand tu me jauges avec ton cœur.

L'ouverture se fait quand tu me regardes comme ça. Tu m'auscultes, ton cœur s'ouvre à moi. Tu te laisses toucher d'abord par les yeux, puis je sens bien que ton cœur aussi est touché...

Laisse-toi toucher par ce que tu vois, les couleurs, les formes, ... touche et ressens.

Ressens la douceur. Ressens le rugueux. Ressens la solidité. Ressens la souplesse.

Ressens-moi au plus profond de toi.



Imagine-moi. Imagine-moi dans ma vie. Imagine-moi dans la terre. Imagine-moi dans le ciel.

Jusqu'où vont mes racines ? Est-ce que tu peux sentir jusqu'où vont mes racines ? Jusqu'où vont mes branches, jusqu'où elles se déploient. Est-ce que tu peux sentir jusqu'où elles se déploient ?

Sens-les dans ton corps. Jusqu'où se déploient mes branches. Jusqu'où se déploient mes racines. Ferme les yeux et ressens.

Ferme les yeux. Ressens-moi au plus profond de toi. Imagine-moi me déployer sous toi et au-dessus de toi. Imagine-moi.

Imagine-moi aujourd'hui avec mes toutes petites feuilles. Imagine-moi demain quand elles auront toutes poussé. Entre dans mes cellules. Imagine la vie qui circule en moi.

Imagine-moi.

Si tu prends le temps de m'imaginer et de me ressentir, tu découvriras mes secrets les plus cachés. J'ai des milliards de secrets au plus profond de moi qui ne demandent qu'à être découverts. Il n'y a qu'un chemin pour ça : me ressentir au plus profond de toi. M'imaginer. Me regarder. Me voir dans tout ce que je suis. Me voir et me ressentir avec tout ce que tu es.

C'EST LE CHEMIN DE LA CONNEXION À L'ARBRE..



Se régaler

C'EST LA RUBRIQUE DES DÉLICES CULINAIRES

Bourgeons & jeunes pousses

Les jeunes pousses printanières, les bourgeons plein d'énergie, intriguent nos papilles, nous questionnent, qu'est ce que ça donnerait dans nos assiettes ?



Des salades sauvagennes

Pour attendre la pleine saison de cueillette, essayons nous à des salades pleines de saveurs.

- Bourgeons de pissenlit, de mûrier, de cassis...
- Rosettes de cardamine, de plantain...
- Jeunes feuilles de bouleau, de framboisier, de ronce, de fraisier, d'ail des ours, de noisetier, de pissenlit, de lamier...

Ajouter un mélange de ces jeunes pousses à vos salades, vos papilles vous remercieront.

Les jeunes pousses sont pleines de vitalité dès leur réveil, on reçoit cette énergie en les cuisinant en adoptant une cuisine douce ou crue pour garder toutes les vitamines

Des toasts tout vert

Voici une recette de pesto pour des toasts d'apéro et étonner vos invités.

Cueillir des jeunes feuilles (dans la liste ci-dessus par exemple), les laver, essorer, les mettre dans un mixeur avec un peu de sel et ajouter de l'huile d'olive pour recouvrir le mélange, mixer, vous obtenez un mélange très vert et... très goûtu. Dégustez tout de suite ! Certains y ajouteront des tomates séchées, du parmesan, des pignons de pin, des noix...

Attention, la conservation de pestos doit se faire au frigo ou au congélateur. Pour la conservation, faire préfaner la plante (l'eau entraîne de l'oxydation et risque le développement de bactéries).



Pour respecter la plante, ne cueillez pas plus de 20 % sur un même pied, laissons lui la chance de se développer.

Angèle

S'enlivrer

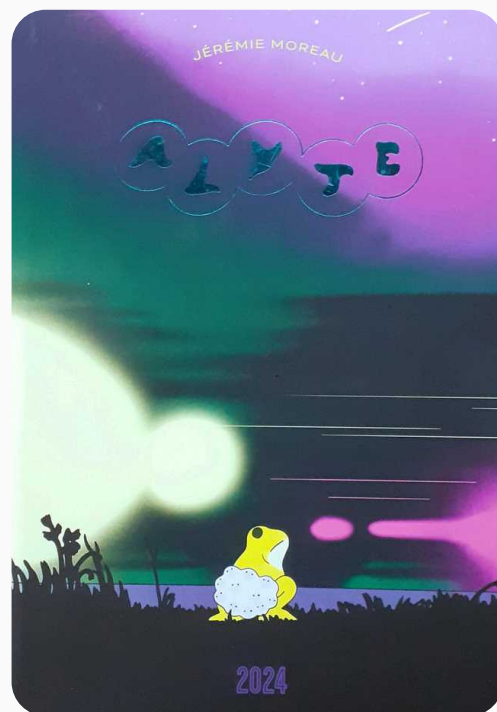
LA RUBRIQUE POÉSIES, CONTES, RÉCITS...INSPIRÉS DU VIVANT

Alyte, de Jérémie Moreau

Que d'émotions dans cette histoire dessinée...Alyte, c'est un crapaud accoucheur, il est le seul survivant de sa famille après une traversée de la léthalyte, la route qui déchire et sépare la forêt. Il va devoir tout apprendre de la vie...et de nouveau, affronter la léthalyte. Mais pour cela Alyte sera accompagné par les plantes, les animaux et tous les éléments de la forêt.

J'ai eu un (très) gros coup de coeur pour cette histoire, qui fait passer de la joie pure à la profonde tristesse alors, même si on n'y parle pas que des plantes, je voulais vous le partager.


Parce que c'est l'une de ces histoires essentielles que l'on se doit de raconter, celle du Vivant dans sa richesse, de ses liens inextricables, de tout ce qui nous échappe, de tout ce que l'on détruit, de tout ce qu'il nous faut préserver, et choyer.



"Avant nous il n'y avait rien sur terre. C'était un caillou géant. Nous sommes sortis de mer et dans notre sillage, tout est né. Les nuages, les rivières, la bonne terre, les insectes, les animaux...Nous, tissés les uns aux autres, chacun de nous...nous sommes silva".

Les haïku de la terre

Au printemps dernier, je suis allée en stage, chez Estelle en Ariège. Estelle est l'une des enseignantes de l'École Buissonnière. Avec elle nous entrons respectueusement dans le monde sensible et subtil des plantes. Nous avons travaillé pendant ces 4 jours avec les éléments et chaque stagiaire a fait part d'un don, don à offrir au monde. Ainsi nous avons écrit des haïku - dans des formes classiques...ou pas - pour chacun des 4 éléments. Dans ce numéro printanier, nous vous offrons les haïku de la terre.



Terre, si près de moi
Émerveilleuse de Nature,
Je sens ta Beauté
Sylvie

Je marche sur Terre
Le chemin que j'ai choisi
Ici et maintenant
Basia

L'odeur tout entière
de délices en profondeur
cueille la main de la terre
Estelle

Toujours en mouvement
Pleine de vitalité
Ta force, ta beauté
Rémi

Le chant d'une baleine
Un ver de terre lui répond
Mouvements de la terre
Claire

Coronille du jour
Surgie comme un grand soleil
Nous inonde de miel
Hélène

Telle un socle sur qui
S'allonger - quel réconfort !
Sentir la matière
Laura



Crédits photos & illustrations : Plantes Compagnes sauf p. 11, 12, 13, 14, 18 Canva