

Le jour où j'ai compris pourquoi je cours

De la quête solitaire à la pratique écopsychologique

Romain Couillet

25 juillet 2022

“Easy, light, smooth, and fast!”, comme le veut le mantra de Caballo Blanco, l'un des héros du *Born to Run* de Christopher McDougall¹. Facile à dire. Il y a des jours où on active le préfrontal pour devenir *volontairement léger*, d'autres où le manque de lucidité nous fait oublier jusqu'au souvenir d'avoir lu ce livre. À l'opposé du spectre, il y a aussi ces moments où le temps s'arrête, où on entre *dans le flow*, ce tapis roulant longuement étudié par Czihczentmihaly,² où les jambes nous portent sans sembler travailler, et dont on s'extrait plusieurs minutes plus tard – dans ce qui nous paraît n'avoir duré que quelques secondes – bien plus loin qu'anticipé, laissant derrière nous cette redoutée côte qu'aujourd'hui on n'aura pas vu passer.

Ce jour-là, je ne suis pas dans le flow, mes *système 1* – celui des automatismes et heuristiques de décision – et *système 2* – celui de mes pensées rationnelles –, théorisés par Kahneman³, parlent entre eux et me parlent. Ils mettent simultanément en pratique notre lecture de la veille au sujet de la *diplomatie des interdépendances* et des *communautés d'importance* qui sont au cœur de la philosophie animiste de Baptiste Morizot⁴. Tout est soudain très clair. Après des années à n'avoir su que faire des multiples réponses trouvées dans les livres à la question “Pourquoi tu cours?”, tantôt porté par la mécanique évolutionniste qui fait d'Homo Sapiens un animal programmé pour la chasse à l'épuisement⁵, tantôt embourbé dans les “Parce que c'est ce que je fais” ou “Parce que c'est qui je suis” de mes propres idoles de l'ultra-trail⁶, ce matin-là enfin je sais. Je le sens. Je crois.

1. Un roman-documentaire des plus engageants dans la découverte de la richesse intérieure du trail-running. McDougall, C. (2010). *Born to run : The hidden tribe, the ultra-runners, and the greatest race the world has never seen*. Profile Books. Également disponible en français aux éditions Guérin (traduction par Jean-Philippe Lefief).

2. Pour découvrir la notion de *flow* et autres pouvoirs et limites insoupçonnés de cet organe *instinctif, cognitif et social* qu'est le cerveau, je recommande la lecture de Gladwell, M. (2006). *Blink : The power of thinking without thinking.*, ainsi que de Corneille, O. (2010). *Nos préférences sous influences : déterminants psychologiques de nos préférences et choix*. Editions Mardaga.

3. On retrouvera aussi Kahneman et sa théorie bimodale du cerveau dans Corneille, O. (2010). *Nos préférences sous influences : déterminants psychologiques de nos préférences et choix.*, ainsi que dans son ouvrage Krämer, W. (2014). Kahneman, D.(2011) : *Thinking, Fast and Slow*.

4. Le livre de Morizot, B. (2020). *Manières d'être vivant : enquêtes sur la vie à travers nous*. Éditions Actes Sud., est à la fois un chef-d'œuvre d'écriture immersive dans le monde des loups et de philosophie animiste inspirante.

5. En plus de McDougall, C. (2010). *Born to run.*, le roman-documentaire moins connu de Heinrich, B. (2009). *Why we run : A natural history*. Harper Collins., est une invitation comparative des liens entre morphologie animale et déterminations physiques, et des leçons à en tirer.

6. À ce titre, je recommande fortement l'auto-biographie de Scott Jurek, l'un des meilleurs ultra-traileurs de la

1 Une quête identitaire

Comme beaucoup, ma pratique de la course à pied est infiniment plus riche que les non-coureur-ses ne la conçoivent. Parti, il y a dix ans maintenant, d'une ligne de départ consécutive à de longues années d'études enfermée entre six pans de béton, j'ai progressivement navigué d'un état de frustration profonde devant mon incapacité à courir cinq minutes sans que mon cerveau ne panique et ne m'oblige à l'arrêt, à une situation ultra-compétitive de recherche de victoires et de podiums sur des courses de 30 à 60km. Le long de ce voyage, j'ai dû régulièrement me confronter à l'épreuve du "pourquoi tu cours?", dont la rhétorique réductrice sous-jacente est que cette pratique est tout à la fois dangereuse pour la santé (selon certain-es, on risquerait l'arrêt cardiaque à tout instant), destructrice pour les genoux (tout-e sportif-ve de haut niveau finirait "cassé-e" selon la croyance populaire, bien arrangeante tant elle est déculpabilisante d'une sédentarité mortifère mais actée par le monde moderne) et "une drogue" (les fameuses endorphines qui riment avec cocaïne). On me pose en réalité plus souvent la question que je ne me la pose moi-même. C'est irrationnel, on aime ça. C'est rationnel, c'est écrit noir sur blanc dans notre ADN. C'est le plaisir d'être au milieu de la nature. C'est ce pouvoir de traverser des paysages trois fois plus vite qu'en marchant. C'est pour l'ensemble des succès sur soi-même, des sentiments de dépassement que cela apporte.

Surtout, et jusqu'à ce jour j'en étais resté là, *c'est parce que la vie est plus simple quand on court.*

Courir n'est effectivement pas gratuit, c'est un travail de réponse physique et mentale à un espace de contraintes, dont le résultat net est d'adapter le système cardio-vasculo-ventilo-cérébral, par le levier d'un puissant métabolisme osmotique, à des stress mécaniques et psychologiques. La science l'a montré : la pratique régulière et diversifiée de la course à pied peut tripler le volume cardiaque, quadrupler le nombre de mitochondries qui convertissent nos sucres en énergie, transformer en autoroutes les voies d'extraction et de transport de l'oxygène et des nutriments, améliorer les mécanismes immunitaires, créer un lien puissant entre notre *gouverneur central* – le cerveau – et l'ensemble de notre être physique, mais également *accueillir* avec apaisement la contrainte et la douleur.⁷ Ces mécanismes progressifs et leurs répercussions au quotidien sont probablement insoupçonnables aux non coureur-ses, difficilement mesurables pour les pratiquant-es occasionnel-les ou de loisir, mais bien réels et sensibles pour les sportif-ves organisés-es qui tous les ans *montent en puissance* à l'approche de l'été, après chaque hiver passé à "casser de la fibre" en remontant inlassablement la même côte ou en tournant à s'en déguster autour du

courte histoire du sport, ses doutes, son évolution vers une alimentation vegan et l'évolution de son lien au monde. Jurek, S., & Friedman, S. (2012). *Eat & run : My unlikely journey to ultramarathon greatness*. Houghton Mifflin Harcourt.

7. La littérature scientifique moderne regorge d'informations à ce propos. On cite souvent le pavé de Noakes, T. (2003). *Lore of running*. Human kinetics., comme la bible de la course à pied, mais l'approche de Noakes est fortement mécaniste, médicale, disséquée. Les visions intégratives, holistiques et alternatives sont à mon sens plus convaincantes. Je recommande notamment Dreyer, D., & Dreyer, K. (2008). *Chi running*. Simon and Schuster., pour un lien entre les sciences asiatiques des flux d'énergie (tai-chi) et la course à pied; Fitzgerald, M. (2007). *Brain training for runners : A revolutionary new training system to improve endurance, speed, health, and results*. Penguin., pour une approche moderne à la théorie du *gouverneur central*; Hutchinson, A. (2018). *Endure : Mind, body, and the curiously elastic limits of human performance*. HarperCollins., qui dépasse la course à pied pour débattre du lien corps-cerveau dans l'effort physique.

même anneau de tartan, avec l'arrivée du printemps comme symbole d'un retour *de* la vie et à la vie, aux fameuses *sorties longues* et aux grands défis de l'année.⁸

Au fil de ce chemin de boucles annuelles, le quotidien devient effectivement nettement plus simple. On se sent serein·e. On se sent énergisé·e. On récupère vite. On a vingt ans de moins. La pluie n'importe plus, elle offre au contraire une porte expérimentale vers d'autres sensations – au point de trouver ubuesque que les gens s'en plaignent. Mais c'est une pratique, un engagement dans une relation *amour-haine* permanente, immanente. Une injonction intérieure qui nous pousse sans cesse à alimenter le lien, en dépit de l'évidence thermodynamique rationalisée par les sciences occidentales de ne pas dissiper inutilement notre énergie. Les endorphines sont nos alliées, elles nous ouvrent la voie en étouffant le hurlement des cuisses et des mollets. Les “qu'est-ce que je fais là” du jour-J des grands projets, des moments de vide complet qu'on sait inévitables, ne prêtent pas à l'imaginaire d'une sérénité bientôt retrouvée. Pourtant on y retourne. Toujours.⁹ Il me manque encore une pièce au puzzle.

La clé du “pourquoi je cours ?” se trouverait-elle dans la clarification du “je” plutôt que dans celle, déjà rongée jusqu'à l'os par tant d'auteur·ices, du “cours” ? C'est maintenant que la philosophie spinoziste¹⁰ et descolienne¹¹ de Baptiste Morizot entre en scène.

Dans *Manières d'être vivant*¹², Morizot fait une démonstration puissante, tout à la fois poétique et rationnelle, parce qu'ancrée dans l'exemple (celui de la co-habitation des loups, brebis,

8. Une saison typique de trail se divise en deux périodes : la *préparation physique générale* hivernale faite de séances d'intensité (vitesse ou côtes), aussi dites *de qualité*, qui adaptent corps et cerveau à répondre de concert aux stress physiques et mentaux, entrecoupées de footings et sorties longues le weekend ; la renaissance du printemps est l'occasion d'un passage de la qualité à la *quantité* avec des séances moins intenses mais plus longues, et surtout des sorties “plaisir” de rando-trail de longues durées (journées entières, sur plusieurs jours) sur de grandes boucles, en traversée de massifs entiers, etc. Ces séances sont à mes yeux la partie de découverte, de défi, de dépassement, de saut dans le vide la plus délicieuse du sport.

9. Les témoignages des élites sur la relation *amour-haine*, les doutes, les désespoirs, les reprises de flammes sont nombreux et des lectures marquantes : Jurek, S., & Jurek, J. (2018). North : Finding My Way While Running the Appalachian Trail. ; Hawker, L. (2015). Runner : A short story about a long run. Aurum. ; mais aussi le roman-trilogie de Parker, J. L. (2009). Once a Runner : A Novel. Simon and Schuster. (1er tome).

10. Par son *Éthique*, Spinoza révolutionna dans les années 1650 la vision verticale d'une humanité occidentale inscrite dans la hiérarchie d'un dieu supérieur aux Hommes, eux-mêmes contraints de combattre leurs passions immorales par la force de la raison. Pour Spinoza, rien n'oppose instinct et raison qui fonctionnent au contraire de concert pour alimenter, par le *désir*, notre *pouvoir d'agir* (c'est-à-dire notre compréhension du milieu, de la Nature, que Spinoza identifie à Dieu – qui n'est donc pas un être supérieur mais un esprit immanent à toute entité de l'univers –). L'augmentation du pouvoir d'agir est une pratique, une quête permanente, une épreuve jonchée des fausses-trappes des *passions* irrationnelles, des moqueries et des plaintes (“ne pas rire, ne pas pleurer, ne pas s'indigner mais comprendre”) mais qui mène à un accomplissement, en réalité jamais atteint, que Spinoza nomme *béatitude*. Pour une analyse moderne et accessible de la vie et du travail de Spinoza, je recommande Lenoir, F. (2017). Le miracle Spinoza : une philosophie pour éclairer notre vie. Fayard.

11. Philippe Descola, héritier de l'anthropologie moderne, dite structurale, de Lévi-Strauss, a débuté sa carrière par une ethnographie du peuple Achuar d'Amazonie dont la *cosmologie* (c'est-à-dire leur vision, leur composition du monde) diffère profondément du mode occidental de relation au vivant. Les travaux anthropologiques de Descola l'ont conduit à cartographier et organiser toutes les formes de composition des mondes par l'humain : animiste, naturaliste, totémiste, analogiste. La philosophie moderne reprend aujourd'hui l'idée d'une nécessité de retrouver une forme d'animisme (un lien spirituel et symétrique aux autres vivants) dans le but de retrouver à la fois un équilibre planétaire mais surtout une éthique humaine en phase avec notre essence originelle (fortement opacifiée par le système normatif de la culture extractiviste et coloniale occidentale).

12. Morizot, B. (2020). *Manières d'être vivant : enquêtes sur la vie à travers nous*. Éditions Actes Sud.

humains, patous), que dix mille ans de modernité et civilisations ont réduit notre vision de “je” à une enveloppe corporelle hors-sol, hors-la-vie. Par un réel tour de force d’écriture, Morizot nous plonge dans la vie en commun et apaisée des loups, des patous, des brebis, de leur territoire vivant, et nous invite à comprendre que ces *autres animaux*¹³ sont des acteurs politiques de leur milieu, acteurs d’une géopolitique *interspécifique*. La bascule vers une cosmologie naturaliste¹⁴, tristement étriquée, de l’humain moderne est alors totale : Homo Sapiens a quitté le monde pour s’inventer le sien en créant au passage le concept de “Nature” pour bien signifier que son habitat n’est pas Nature, ne se mélange pas au reste du vivant. Homo Sapiens se signifie “au-dessus”, dans une posture de condescendance à la vie à ce point enracinée que l’effondrement de sa propre société peine à le déstabiliser. À défaut d’exister au monde des vivants, “je” devient son propre monde, sa membrane corporelle solitaire, en mal d’ocytocine (l’hormone du lien). Réduit à une animalité sans prédateur ni proie ni compagnons avec qui entretenir un échange, avec qui établir un ordre géopolitique, Homo Sapiens erre, frustré de devoir posséder toujours plus de biens matériels pour accomplir son identité extractiviste et colonialiste imposée par le système normatif de la culture occidentale. Pendant ce temps, loups, patous et brebis, qu’aucune frontière ou *propriété* physique du milieu ne séparent¹⁵, entretiennent une vie politique vibratile si riche qu’elle en reste incomprise des plus brillant-es éthologues : la nuit, les chiens jouent avec les loups, les loups traversent le troupeau de brebis sans inquiétude de la part de quiconque, mais parfois les loups s’opposent aux chiens, parfois un loup attaque le troupeau, on ne sait pas pourquoi, on ne sait en réalité *plus* pourquoi.

Le son a été longtemps coupé, et Morizot nous invite, dans le sillon écopsychologique creusé par Joanna Macy avant lui¹⁶, à réengager le discours politique avec les autres vivants. Il nous propose de nous repenser dans la globalité verticale de notre histoire¹⁷ et horizontale du milieu partagé : nous sommes tout à la fois les bactéries et vers qui peuplent nos intestins (plus nombreux que les cellules portant de l’ADN Homo Sapiens), les mitochondries de toutes nos cellules (dont l’ADN n’est pas Homo Sapiens¹⁸), mais nous sommes aussi le flux dynamique

13. Morizot insiste sur le poids psychologique profond du vocable dans l’emploi de l’adjectif “*autres*” devant *animaux*, tout à la fois pour nous rappeler à notre propre condition animale mais aussi afin d’horizontaliser les positions relatives entre humains et autres animaux.

14. Dans la cosmologie naturaliste, celle de l’occident depuis la révolution industrielle, l’humain s’exclut du reste du vivant, considéré comme n’ayant pas de conscience. Ce vivant sans âme est ainsi ouvert à toute forme de violence, destruction, soumission coloniale et extractivisme.

15. Il est bon de distinguer la notion de *territoire* qui auto-régule certaines populations animales sans contraindre les autres espèces à la notion de *propriété* humaine, enceinte impénétrable et zones de non-droit, de refus d’habiter des autres espèces.

16. Joanna Macy est surtout connue pour avoir mis en place le *Travail qui relie*, ensemble d’ateliers empruntés au chamanisme et au bouddhisme de reconnexion verticale (en se repensant comme êtres constitutifs d’un long passé interspécifique et maillon de l’avenir de notre planète) et horizontale (en étendant notre corps aux êtres qui nous donnent vie et à la toile d’interdépendance que nous composons) au milieu. Le plus marquant de ces ateliers à mon sens est le *Conseil de tous les êtres* au cours duquel la moitié des participants sont invités à incarner des *êtres* (vivants ou non : animaux, végétaux, lacs, rivières, soleils, air, etc.), à exprimer leur souffrance en direction des êtres humains (incarnés par une deuxième moitié du groupe) puis à encourager ces mêmes humains à utiliser leur pouvoir d’agir pour engager le *changement de cap*.

17. Dans *Manières d’être vivant*, Morizot nous fait ressentir par exemple que nous *sommes* des animaux marins, dont nous héritons aujourd’hui une dépendance osmotique au sel : nous portons de fait en nous le tatouage indélébile de millions d’années d’existence dans les mers et océans.

18. Pas plus que les chloroplastes, ces usines à matière organique chez les végétaux, ne portent l’ADN d’un érable

de ce que nous mangeons et respirons¹⁹. De là nous *sommes* tout à la fois plantes, animaux, bactéries, champignons, des êtres non limités par un tissu organique rigide mais au contraire diffus, distribués dans l'espace et dans le temps.

Cette éthique de la diplomatie des interdépendances ne vient pas clé-en-main. C'est un travail exigeant, engageant : sur le court terme, il est plus aisé de s'allier à un *camp d'intérêt* (nous-même, notre cercle familial, notre entreprise, notre pays, en dépit de leur impact environnemental) que de reconstituer la toile des *communautés d'importance* (l'écosystème forestier, les espaces urbains artificialisés à rendre au vivant). C'est une pratique permanente, qui augmente notre *pouvoir d'action* par un apprentissage continu du creuset d'interactions complexes que forme le milieu vivant. Nous sommes une part égarée du vivant, qui ne sait plus mais doit réapprendre à se penser à la fois loup, brebis, berger, patou, herbe, fleur, abeille pour appréhender pleinement les enjeux : partager tout à la fois le quotidien du berger et des défenseurs des loups et passer des nuits à observer les troupeaux interagir avec les loups deviennent nos armes de reliance et de reconnexion. L'invitation est lancée dans la douleur des cris silencieux de l'agonie des espèces, autant de signaux d'angoisse qui n'échappent plus à personne, qui nous atteignent désormais tous et auxquels il s'agit désormais de répondre.

2 Ma communauté d'importance ?

C'est dans cet état d'esprit, pénétré par l'élan de vie des lignes de Morizot lues la veille, que j'entame ce matin-là mes trois heures de sortie entre Draguignan et les Gorges de Chateaudouble²⁰. À mesure que je progresse dans l'ascension en sous-bois qui me mène du chemin du Gros Roucas, en contrebas, au plateau sommital de la Pale, dont la vue plongeante donne sur l'immensité des gorges, j'ai cette sensation que le couvert végétal qui m'entoure m'enveloppe, me protège, fait partie de moi... Dans son approche *ChiRunning*, qui invite les coureur-ses à une pratique quasi-spirituelle de la course à pied, Danny Dreyer propose d'imaginer mentalement notre corps telle *a needle in coton* : une aiguille (le buste) dans du coton (bras et jambes légers et souples), droite, solide, légèrement inclinée vers l'avant, et traversée par la force gravitationnelle récupérée (et non combattue) à chaque contact au sol pour nous propulser devant (plutôt que nous tirer en arrière). J'ai l'impression que soudain la notion s'étend au delà de moi, la forêt elle-même est mon coton. C'est dans cet état symbiotique que je repense à la horde de chamois qui habite les lieux, tapie dans la falaise, depuis des années et que je n'ai pas revue depuis plusieurs mois malgré mes passages réguliers. J'ai ce sentiment étrange qu'ils seront là ce matin. Je poursuis mon ascension sans quitter ce sentiment de faire partie de tout. *Easy, light, smooth and fast* deviennent une évidence : équipé de mes fidèles Merrell minimalistes, ça y est, peut-être pour la première fois depuis dix ans, je parviens soudain à être réellement léger, à effleurer le sol, plus un bruit, même ma respiration est apaisée, je me sens transporté par la vie végétale qui m'entoure et court avec moi. L'image qui décrit certainement le plus précisément mes sensations est celle de prendre part, d'*être*, le milieu entier en mouvement : je ne me déplace plus dans un environnement de contraintes physiques, c'est tout le milieu qui évolue. Est-ce que je

ou d'un pisselis.

19. À ce titre, on estime que la très vaste majorité des atomes de notre corps est renouvelée tous les 7 ans.

20. Non loin de la meute de loups du camp de Canjuers voisin qu'a précisément longuement observée Morizot.

me trouverais à proximité des *portes de la perception* d'Huxley²¹ ?

Soudain, nos regards se croisent. Nous sommes aussi étonnés, ou heureux ?, l'un-e comme l'autre de nous retrouver. On se connaît, on s'est souvent rencontrés-es, mais cette fois on marque un temps d'arrêt supplémentaire, un temps d'échange non verbal, intuitif, animal. Et puis nos cerveaux acculturés à la crainte respectueuse de l'humain et du sauvage nous rappellent à l'ordre : je suis l'humain prédateur, elle ou lui le chamois prédaté-e, chacun reprend sa route. Je reste malgré tout imprégné de ce profond sentiment de connexion éphémère mais intense, telle une évidence d'ordinaire insaisissable. Je continue de progresser toujours aussi léger jusqu'à voir le reste de la horde. Ils et elles m'ont vu, m'ont entendu arriver, ont sûrement été prévenu-e-s. C'est un groupe de six ou sept chamois qui traverse devant moi le sentier à toute allure pour plonger et disparaître dans la falaise qui leur sert de refuge. On conçoit difficilement que la horde parvienne à vivre et à se reproduire ici depuis tant d'années au sommet d'un plateau exposé à une température intense l'été, traversé toute l'année par les jeeps et chiens de chasse, et cerné par les détonations quasi-quotidiennes du ball-trap en contrebass et des tirs balistiques du camp militaire de Canjuers un peu plus au nord.

Je vis la suite de mon parcours plus intensément qu'à l'habitude. En basculant de l'autre côté du plateau de la Pale, on quitte la grandeur sauvage des gorges pour être instantanément immergé dans les contreforts vallonnés pré-alpins, passage éphémère avant de plonger dans la gorge en sous-bois, direction la rivière de la Nartuby qu'il s'agit depuis sa crue destructrice de 2010 de traverser à gué. On remonte alors vers le village aérien de Chateaudouble en empruntant le sentier romain foulé par une centaine de générations d'humains et autres qu'humains. Le sentier se termine sur trois lacets qui serpentent une petite combe, dans une explosion végétale et florale offrant une vue plongeante à la sortie de chaque virage sur la gorge qu'on vient de quitter.

Pourquoi je cours donc ? Parce que je laisse derrière moi la cacophonie cosmologique occidentale, ce monde d'injonctions, de plaintes et de pollutions lumineuses, sonores, matérielles et immatérielles, pour rejoindre la quiétude apaisée mais vibratile du monde des autres vivants. Parce que le cocktail émotionnel à la fois endogène de mon système hormonal et exogène de la vie de la forêt déclenche en moi des sensations riches et contrastées de bien-être dans la douleur, de sentiment de contrôle dans la mise à nu. Mais surtout parce que, tel un enfant, courir et arpenter ce territoire vivant me réapprend à *parler* avec les autres animaux : en leur conférant une *intériorité subjective*²², une vie intérieure, similaire à la mienne, ce langage perdu depuis des millénaires d'agression vertical de l'humain sur la Nature se redéploie. On se voit, on se comprend, on souffre et on se nourrit ensemble.

21. Aldous Huxley, auteur dystopique de *Brave New World*, expérimenta et reporta, par les grands moyens (par l'ingestion de substances psychotropes), des états induits de conscience modifiée (Huxley, A. (2021). *The doors of perception*. Strelbytskyy Multimedia Publishing), bien connus du chamanisme et qui reviennent aujourd'hui sur le devant de la scène dans la recherche en écopsychologie. Sans aller jusqu'à prétendre vivre une expérience de conscience modifiée, mes ressentis de fluidité et de sérénité pourraient s'en approcher.

22. J'emploie ici les termes de l'anthropologue Philippe Descola.

3 Vivre l'interdépendance

Depuis cette prise de conscience cosmologique résolument transformatrice, j'ai continué à entretenir ma compréhension de la *composition des mondes*, centre névralgique de l'anthropologie lévi-straussienne et descolienne. Les avancées scientifiques suggèrent aujourd'hui tout à la fois que les groupes humains organisés se découpent en quatre grandes classes ontologiques (animistes, naturalistes, totémistes et analogistes) qui diffèrent dans leur rapport aux autres vivants (selon que les autres vivants sont ou non dotés d'une conscience similaire ou distincte de la nôtre), et que les jeunes humains (avant l'âge de parole et d'imprégnation culturelle) confèrent une intériorité subjective aux autres vivants, et même aux objets. Par ailleurs, on sait désormais qu'un grand nombre de mammifères est doté d'une conscience en tout point similaire à la notre, qui induit des comportements d'entraide et de sacrifices intra- et interspécifiques, tout autant que des douleurs traumatiques lorsqu'un bébé est retiré à sa mère²³. Un champ scientifique nouveau explose également autour de l'étude des arbres et forêts dont on pressent que l'auto-organisation symbiotique, par le biais de messages aériens et racinaires supportés par le mycélium du *cerveau étendu* fongique centé-millionnaire et absolument omniprésent sur Terre mais dont on ne comprend toujours rien de la puissance²⁴, pourrait être aussi riche que la diplomatie animale évoquée par Morizot.²⁵ L'ensemble du vivant peut être de fait raisonnablement considéré comme un système complexe symbiotique, entrelacé, interpénétré et le cœur volubile de discussions incessantes. Le drame de l'espèce humaine est d'avoir quitté le cercle de paroles.

À mesure de mes lectures et de mes sorties solitaires en forêt²⁶ et en montagne, le sentiment fugace de connexion et de *prendre part au vivant* se fait plus présent, plus constant. En témoigne une toute récente sortie nocturne au cours de laquelle deux patous se sont rués sur moi, un lynx (ou un chat sauvage) a feulé bruyamment en me voyant approcher, et plusieurs chevreuils ont aboyé alors que je pénétrais à l'évidence à l'intérieur de leur territoire. En dépit d'une nuit noire et d'un isolement total, à chacune de ces situations un échange autant verbal que corporel s'est spontanément installé entre nous dans une forme d'entente réciproque de non-agression et de curiosité. Je suis désormais plus *attentif* et une forme d'*affection mutuelle* naît clairement de mes passages répétés à l'abord des troupeaux (de vaches alpines et de chèvres notamment) qui depuis peu me suivent plutôt que ne me craignent. À l'évidence, mon comportement, ma gestuelle et mes *intentions* (ou plus exactement mes *non-intentions*) ont évolué et

23. De nombreux cas de comportements d'intelligence émotionnelle, d'entraide intra- et interspécifique, des autres animaux sont aujourd'hui reportés, telle que l'histoire touchante de Clarabella dui dissimula son veau pour éviter qu'on le lui retire (<https://www.aupaysdesanimaux.com/vache-cache-son-nouveau-ne/>) ainsi que l'aventure immersive de Geoffroy Delorme, développée plus loin, qui a passé sept années au milieu des chevreuils.

24. À ce titre, le livre de Merlin Sheldrake, *Le monde caché – Comment les champignons façonnent le monde et influencent notre avenir* (2021) appelle à une humilité profonde vis-à-vis de notre incompréhension totale du monde vivant, des formes d'intelligences (possiblement supérieures à l'intelligence humaine) du monde fongique mais aussi de notre propre perception du milieu que l'ingestion de certains champignons altèrent (par un phénomène, avéré également dans les rituels religieux et chamaniques, de *mort de l'ego*).

25. Je recommande à ce sujet les ouvrages de Peter Wohlleben, à commencer par Wohlleben, P. (2017). *La vie secrète des arbres*. Les Arènes.

26. Comme l'évoque le biologiste et philosophe Gauthier Chappelle, la clé du sentiment de bien-être ressenti lors des sorties en *solitaire* en forêt est de prendre conscience que, dans cet univers de vie sauvage omniprésente, nous sommes en réalité très loin d'être seul-es en forêt !

attisent désormais la curiosité, le jeu, l'envie de partage. Une grande partie de mon évolution comportementale est certainement inconsciente, ce qui pose le doute quant à la réalité, qui peut n'être que pur fantasme, de ces nouveaux liens bilatéraux. Je sais néanmoins consciemment que mon attitude, mes automatismes, ont profondément évolué : il ne me vient plus à l'idée d'aller caresser les animaux, de dégainer ma mini-caméra, ou d'adopter tout autre comportement de domination du visiteur de zoo. Au contraire, j'évite de fermer les échappatoires, je respecte les zones sous-entendues (mais faciles à mesurer) d'inconfort, je ralentis pour ne pas effrayer, et surtout je n'attends rien en retour. Les grands animaux de la forêt et de la montagne sont aujourd'hui si peu nombreux qu'inévitablement nous nous recroiserons et nous reconnâtrons : on n'*immortalise* pas une rencontre sur support digital, on la vit en espérant se retrouver un jour.²⁷

Bien plus que l'occasion de rencontres ponctuelles dans les maigres trous d'air que nous laisse désormais le monde occidental, colonial de sa propre espèce, destructeur de la terre et spoliateur des habitats du vivant, cette pratique éclairée du trail-running invite à repenser l'*être-au-monde*, l'*habiter le monde*, chers à l'écologie décoloniale de Malcolm Ferdinand.²⁸ Habiter, c'est ne faire qu'un avec le milieu vivant, communiquer, partager émotions et sentiments, faire renaître notre animalité, se découvrir soi-même, désentraver nos sens et nos instincts. En somme, au même titre que le *travail qui relie* dont on vente aujourd'hui les vertus réintégratrices, cette approche sensible du trail-running devient une pratique écoppsychologique²⁹. Dès lors, les coupes rases de forêts ou les battues de chasse sont vécues de l'intérieur, dans une empathie qui embrasse mais aussi dépasse le monde animal, et dans une douleur intense, que Geoffroy Delorme retranscrit parfaitement dans son récit *L'homme-chevreuil* de sept ans de vie en forêt aux côtés des chevreuils³⁰. Douleur nécessaire et qu'il faut apprendre à écouter car elle est transformatrice, conscientisante et porteuse de cette énergie d'*Amour et Rage*³¹ qui alimente notre *pouvoir d'agir* et nous engage avec enthousiasme à l'ouvrage de fermeture et de transformation d'une vision de l'humanité aveugle, malade et auto-destructrice³². Une énergie pour faire germer *une autre manière d'être vivant*.

27. C'est dans ces moments que l'évidence d'un partage resserré et d'une vie plus locale se joue : pourquoi gâcher son temps à traverser la planète et figer des accumulations de souvenirs rigides, qui ne satisfont qu'un temps notre ego, lorsqu'un monde riche et qu'on peut s'exercer à rendre familial (en recroisant les mêmes têtes et en s'appropriant) est au pas de notre porte ?

28. La lecture de Ferdinand, M. (2019). Une écologie décoloniale – Penser l'écologie depuis le monde caribéen. Média Diffusion., est plus engagée et plus dure parce qu'ancrée dans la réalité coloniale de l'occident depuis le 16^e siècle. Ferdinand axe sa vision de l'Anthropocène (l'ère géologique récente où l'humain a modifié les dynamiques planétaires) sur l'appropriation du droit d'habiter, et donc d'être, aux vivants, qu'ils soient les africain-es arrachés-es de leur sol et réduits-es à l'esclavage, les autres animaux brûlés ou décimés lors des brûlis et coupes rases de la déforestation mondiale, ou encore l'ensemble du vivant stérilisé par l'artificialisation irréversible de la terre nourricière.

29. L'écopsychologie est un courant récent, en réalité en marge de la psychologie clinique, qui tend à reconnecter nos corps, nos sens et notre psyché au monde sensible et vivant, notamment au moyen de pratiques telles que *bains de forêts* ou *travail qui relie* développés et expérimentés, entre autres, par Joanna Macy (Macy, J., Brown, M. Y., & Servigne, P. (2021). Écoppsychologie pratique et rituels pour la Terre. Le souffle d'Or.)

30. Delorme G. (2021). *L'Homme-chevreuil – Sept ans de vie sauvage*. Les Arènes.

31. Slogan de l'action Extinction Rébellion.

32. De sérieuses réflexions éclosent enfin autour de la question pragmatique de la *fermeture* (c'est-à-dire l'arrêt, le démantèlement, le décommissionnement) des technologies mortifères *héritées* de la civilisation occidentale (Bonnet, E., Landivar, D., & Monnin, A. (2021). Héritage et fermeture : une écologie du démantèlement. Éditions divergences.) et de leur remplacement par des outils maîtrisés, soutenables, en équilibre écologique (Bihouix, P. (2014). *L'Âge des low tech. Vers une civilisation techniquement soutenable*. Média Diffusion.).