



# LES CINQ SAISONS <sup>2</sup>L'hiver

Basculement des mondes



Le bonheur est à portée de main,  
le plus difficile est de pouvoir l'attraper.  
Alors, j'ai choisi de le caresser un peu  
chaque jour...

**Labor-oratoire est le nom de cette rubrique depuis le commencement.** C'est un terme alchimique.

Sa racine provient de *laborare* « travailler », et *orare*, « prier » (sans dogme religieux).

Labor-oratoire signifie faire des allers-retours entre l'expérimentation et la pensée reliée.

Dans ma démarche, ce sont des allers-retours entre l'immersion dans la profondeur de l'être (notre nature profonde) et la reliance au tout, à l'esprit, au sauvage.

Des va-et-vient entre une immersion dans le sauvage et un retour en moi-même pour sentir les espaces qu'il me dévoile. Cette pratique n'a pas été guidée par ma volonté, mais par un appel vers le sauvage, l'essence.

Devenir sa propre expérimentation... en l'observant, la décortiquant jusqu'à l'essence.

Dans cette quête, je sillonne mon propre chemin, j'élabore ma propre méthode expérimentale, afin de m'unir à la profondeur. L'insaisissable et l'invisible si puissants, si palpables. La beauté même de l'essence, de ce qui nous dépasse, de ce qui nous donne vie.

Ressentir le chant du Monde, à la fois au plus profond de soi-même et à travers les Éléments... le battement de Cœur universel.

**Durant un cycle de neuf ans**, je me suis immergée dans les grands espaces sauvages de Scandinavie, plusieurs mois chaque année. Des immersions solitaires avec un déplacement lent... un petit véhicule, ma tente et mes jambes. Les sept premières années, j'ai coupé toute communication extérieure : plus de message téléphonique, plus d'email et plus aucun contact avec le monde qui fourmille avec Internet.

M'immerger dans l'immensité dénuée des conditionnements humains. Et apprendre un autre langage silencieux... le chant du monde. Je l'ai fait dans un élan organique, un appel qui me dépassait, quelque chose que je devais vivre pour faire éclore ma propre profondeur.

Cette pratique m'a menée à me dénouer de conditionnements et à ressentir l'essence du fonctionnement de la vie, de façon organique. Le langage du sauvage s'est amplifié jusqu'à ce que je le vive pleinement.

Nous avons une pensée organique, vivante, qui se nourrit de l'échange, de l'interconnexion consciente.

*Être dans la rencontre véritable, non pas guidée par sa pièce du puzzle, mais par l'énergie du puzzle entier.*

## Immersion en Norvège

Le chant du lac. « Innsjøens sang ».

**Durant un hiver, j'ai vécu au bord d'un immense lac gelé** que j'avais rencontré lors de l'une de mes précédentes immersions. J'en étais tombée amoureuse. C'était la fin de l'été. Un lieu offrant l'immensité des montagnes et des lacs, la présence riche de la forêt ancienne et des micro-mondes de la vie.

Mon ami le lac... je reviens vers toi à différentes saisons. Cette année-là, ce fut l'hiver. Consciente que je n'étais pas correctement équipée pour cette immersion, j'y suis allée quand même. Le déclencheur fut un festival international de photographies se déroulant près d'Oslo, où j'étais invitée pour une exposition-conférence. Ne prenant pas l'avion, j'ai alors pensé à lier une petite expédition pour découvrir mon ami le lac en hiver. Avec ma minimaison roulante, mon petit van, j'ai traversé l'Allemagne, le Danemark et pris le bateau pour traverser le passage entre la mer du Nord et la mer Baltique. Les jours de partage au festival furent très riches, avec les photographes engagés de tous horizons et les Norvégiens imprégnés de leur culture de la nature.

Je me remets en route vers le lac, avec mon van qui n'est pas équipé de chauffage. Par des températures de - 20 °C, je savais qu'il me fallait prévoir d'autres plans afin de pouvoir survivre. J'avais contacté une personne habitant sur place, rencontrée quelques années plus tôt. Ragnhild m'avait simplement répondu en retour : « Vous pouvez passer me voir. » Grâce à mon exposition, j'avais également pu rencontrer Jan, le gardien de cette région de lacs. Il m'avait communiqué ses coordonnées, en cas de besoin, et proposé de partager un moment au bord du lac pour faire des photos ensemble.

De toute évidence, je n'avais aucune solution concrète pour un camp de base, autre que mon van. Le magnétisme de cette expérience était plus fort et je me suis dit que je composerais avec ce qui se présenterait.

Le lac m'appelle.

**Lorsque j'arrive au lac**, c'est la fin de journée et la nuit approche. Le vent chante et givre tout ce qu'il frôle. Je redécouvre mon ami le lac, dans la nuit, par son chant. Une immensité blanche. C'est à peine si je le reconnais. Il est devenu immobile. Un faible mouvement persiste, étouffé sous sa carapace d'hiver. Seule, dans la profondeur de la nuit, j'entends les sons sourds emprisonnés sous la glace. Dans l'obscurité, un craquement retentit. Une résonance souterraine et lointaine, arrivant sous mes pieds, jusqu'à mon cœur. Sursaut ! Et si le sol se dérobaît ? J'avais presque oublié à quel point perdre ses repères pouvait donner le vertige.

Dans l'immensité, une vie minérale-animale semble sommeiller : l'esprit du lac.

Je décide de dormir avec lui, dans mon van sans chauffage, par - 20 °C. Le froid me réveille comme pour me faire prendre conscience de la transformation des éléments. Ma réserve d'eau se cristallise, la peau de mon visage semble appartenir au monde du froid.





## **Le lendemain matin,** le paysage est déjà brouillé par la tempête qui arrive.

Fascination et frisson, je n'ose m'approcher. Émue et intimidée par l'immensité, j'avance délicatement sur le lac gelé, telle une plume sur la glace. Ma peur se délie comme une goutte d'encre noire qui s'estompe au contact de l'eau. Je veux être en confiance et retrouver notre alliance. J'ai imaginé nos retrouvailles... synchroniser nos battements de cœur.

La tempête sera bientôt là. Je devine à peine l'horizon. Le froid est saisissant. J'enlève mes vêtements pour m'enrouler dans le manteau rouge comme pour m'envelopper dans une humanité chaleureuse – une humanité perdue, qui après le dénuement revient aux Éléments.

Mon corps enveloppé de rouge, allongé sur la surface gelée. Je me concentre sur ma propre chaleur... sensation de la vie qui se rassemble en un point. Mes palpitations ralentissent. Les vibrations sous la glace retentissent. La voix du lac se propage, mouvement prisonnier qui résonne et se déploie. J'avais imaginé, dans ma prière, une connexion entre les pulsations du lac et celles de mon cœur. Au-delà d'un symbole, réaliser cette image est une reliance humaine avec l'esprit du lac, la connexion au sauvage.

Pour ma propre survie, je dois trouver une solution pour passer la tempête à couvert. Je pars à la rencontre de Ragnhild. L'imminence de la tempête fait que nous parlons peu et trouvons rapidement une solution... je peux occuper une cabane au bord du lac.

Au fur et à mesure des jours, Jan vient me rendre visite pour m'informer et m'apprendre les choses essentielles à connaître : comprendre la qualité de la glace pour savoir

où marcher ou au contraire les endroits où ne pas s'aventurer sur le lac.

Jan et sa femme Ann sont devenus de véritables amis. Nous avons partagé des moments complices à nous émerveiller du lac et des lumières. Ils m'ont appris comment faire un feu dans la forêt en hiver sans autre chose que ce que la forêt nous offre. Ils m'ont transmis leurs coutumes. Nous avons partagé la nourriture, y compris celle de leur culture.





## Traverser la tempête.

Depuis des heures, j'écoute le vent de la tempête. Je suis allongée sur la petite couchette de la cabane qui me préserve des bourrasques. J'écoute le chant du vent tout en apportant une grande attention au feu. Une attention organique... sentir lorsque le feu est fluide ou qu'il a besoin d'être nourri.

Mille flocons tournoient dans l'air chahuté qui balaye tout. Je peine à parvenir à une température douce dans la cabane. Un combat entre l'air de la tempête qui tente de rentrer partout, y compris dans le conduit du poêle, et le feu qui tente de s'élever.

Allongée, immobile... mon corps plonge dans une sorte d'hypnose léthargique pour me permettre de garder mon énergie. Je ne pourrai pas sortir de cette cabane avant la fin de la tempête : demain.

Tout en étant dans cette petite bulle au milieu de l'immensité chahutée, sans aucune vision sur l'extérieur, je ressens la poussière de ma vie parmi l'immensité de la Vie. Cette conscience pourrait faire peur, mais cela se passe à un autre endroit, à l'intérieur de mon être : je ressens une alliance de calme profond et de magie, d'être à la fois en moi et de ressentir le fracas de l'immensité.

Je ressens une sensation de survie, qui me met en hyper-réceptivité, hyper-attention et en même temps me plonge dans une économie du corps. Je me sens fragile dans ce tourbillon qui me chahute. Je pose la main sur mon cœur.

Entre rêve et réalité, je m'endors et me réveille en pointillés. Le vent est devenu muet. La tempête s'est éteinte. Je me lève et découvre la nouvelle neige. Établir des liens avec les paysages et les êtres. Y découvrir, chaque jour, une nouvelle facette. Ne cesser de s'en émerveiller. Serait-ce cela, l'amour ?

J'observe les lumières se déposer sur les montagnes. Étrange sensation de se savoir seule, sur un plateau de glace qui sépare l'immensité

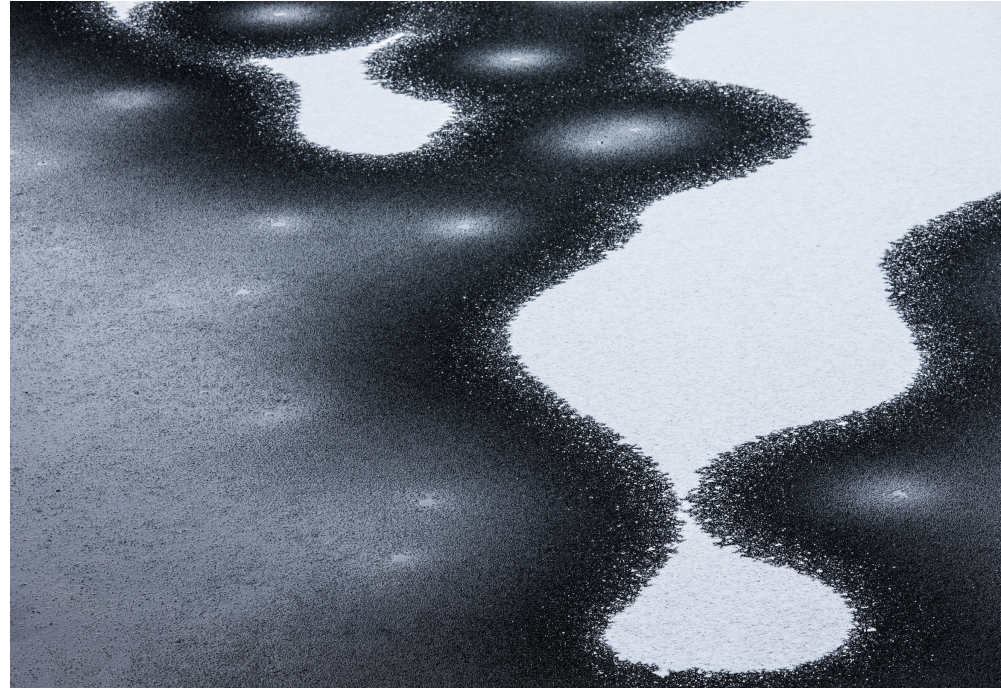
du ciel et de l'eau. Une sorte de plaque entre deux mondes.

Capter la lumière pour l'intégrer et alimenter le foyer de son corps. La main tendue vers le soleil, je cueille sa chaleur dans ma paume pour la porter à ma bouche comme une nourriture, une tendresse de la vie.

Plongée dans le silence, je suis arrivée à d'autres confins de moi-même. Je suis au bout du monde avec une jolie chose au-dedans. La sensation d'avoir atteint mes rêves et de les contempler de mes propres yeux. Un accomplissement qui ouvre vers une dimension plus vaste... transmettre.







## Tel un partage,

j'accroche dans le petit espace à côté de mon couchage un papier où j'écris les émerveillements avec le quotidien, des fragments de bonheur à caresser chaque jour :

- Marcher dans la neige dont la surface a gelé... sensation d'écraser des meringues... sentir leur goût dans ma bouche, sans même en avoir mangé.
- Lorsque la neige fond au soleil, cueillir les gouttes d'eau au bout des branches, avec ma langue.
- Suivre les traces d'animaux, les croiser et s'observer mutuellement.
- Regarder les flocons se déposer tels des plumes.
- Poser mes mains sur mon cœur puis voler le geste jusqu'au ciel pour lui dire merci.
- Écrire des poèmes dans la neige et les laisser se dissoudre au soleil.
- M'endormir en regardant par la fenêtre, notre vaisseau Terre bouger... suivre le mouvement des nuages, des étoiles, de la lune...
- Plonger dans un ciel étoilé et ressentir la profondeur de l'infini.
- Allumer des bougies dans l'obscurité et écouter le chant de la flamme dans le silence.
- Dans un demi-sommeil, être réveillée par la bougie qui crépite dans le sursaut de sa dernière étincelle, regarder la volute de fumée se dissiper et s'endormir.
- Récolter des écorces de bouleau, de la résine, des bouts de bois de pin et les tailler pour allumer un feu dans la forêt enneigée.
- Boire la tisane de plantes récoltées au printemps dernier – chaque gorgée précieuse réchauffe lentement jusqu'au cœur.
- M'allonger avec le bonheur d'être là, laisser le chant du vent me bercer jusqu'à l'inconnu des rêves.
- Sentir la chaleur douce envelopper mon corps et le détendre profondément.
- Me réveiller avec la surprise d'un oiseau en vol.

### Ensemble, nous pourrions...

- Ressentir l'intelligence de la vie nous guider, au-delà de nos propres perceptions.
- Co-construire de nouveaux chemins avec l'énergie et la joie de notre enfant intérieur, la sagesse de nos expériences traversées, la conscience de notre bref passage.
- Nous aimer.





# Basculement des mondes.

*Traverser une grande épreuve à la fois apporte le déséquilibre et construit un nouvel équilibre.*

Plonger dans l'inconnu donne le vertige. Ces immersions me font vivre des transes. Parfois, elles s'enchaînent dans la traversée d'une tempête, d'une marche vers le vide avec un horizon à perte de vue sans aucun repère humain... l'immensité.

Entre deux transes, le corps vacille et la tête semble exploser. Étendre les perceptions. Un basculement des mondes... un voyage entre le connu et l'inconnu, entre le courage de poursuivre et l'humilité de s'interroger, de faire une pause. Entre la folie et la sagesse, la frontière est parfois étroite... elle est l'endroit où nous posons la conscience d'être pleinement.

De façon collective, nous traversons un basculement des mondes, un bouleversement majeur de nos repères.

Se mettre en route vers l'inconnu sans détenir les solutions... cela peut nous mettre dans l'inconfort et, en même temps, stimuler notre créativité, nos élans d'aventure, car on découvre les solutions en route. En suivant son intuition, en allant vers ce qui est vivant en nous, ce qui nous ouvre, nous procure de

l'énergie, ce qui nous paraît juste. Comment pourrions-nous détenir une solution en nous alors qu'elle émane de ce que nous ne connaissons pas ? Comment pourrait-il en être autrement ?

Suivre ce magnétisme, nourri et épanoui... pas à pas, cet autre chemin nous fera nous sentir à l'aise dans ce que nous ne connaissons pas encore, dans ce que nous découvrirons. Agir nous procure de la fluidité et nous fait grandir individuellement et collectivement.

Quel monde souhaitons-nous vivre ? Quelle culture ? À quoi aspire-t-on profondément ? Comment ensemble souhaitons-nous cohabiter, faire cohabiter les diversités en nous et avec les autres, dans nos opinions, nos sensibilités, nos besoins, nos expériences ? Un échange dans la complémentarité et non dans l'opposition. D'autres systèmes vivants fonctionnent ainsi depuis la nuit des temps.

*Il existe une pensée organique... vivante... qui se nourrit de l'échange, de l'interconnexion consciente.*

Si nous ne savons pas mener entre nous cet échange intelligent qui repose sur l'empathie, la compréhension intime de nos véritables besoins, l'écoute de l'autre,

nous serons condamnés à ce que les extrêmes se renforcent. Courage et persévérance...

Dans ce changement, il y a, certes, une perte de repères qui fait peur, et, en même temps, la porte s'ouvre vers de nouvelles constructions pour lesquelles nous pouvons agir et incarner nos rêves de reliance, refonder une culture où l'humanité se reconnecte aux éléments et agit à sa juste place. ♯

Revivez l'ambiance de ce lac gelé en Norvège avec le court métrage *Le Chant du lac*, rubrique *Courts métrages* sur le site de l'auteur. [cindyjeannon.com](http://cindyjeannon.com)

*Aujourd'hui, pour transmettre cette connexion au Sauvage, j'ai choisi de diriger l'énergie vers des projets communs en France : faire vivre l'immersion par des stages, co-crée un lieu de vie expérimental (trouvé en Ariège!), contribuer à la synergie qui relie l'humain au Vivant dans une interconnexion consciente.*

**Et si nous construisions ensemble ?**

Toutes les photographies ont été développées sans trucage ni retouche. Elles sont le reflet d'une réalité.