



LE REGARD  
DE NICOLAS  
HULOT



« Je me suis  
reconstruit  
en Corse »

« Je ne ressens plus le besoin d'aller au bout du monde : la France est un territoire unique pour se ressourcer, sortir des sentiers battus, faire étape dans des gîtes... Je vais souvent dans l'Aubrac, par exemple. Sur ce plateau, au carrefour de la Lozère, de l'Aveyron et du Cantal, j'ai l'esprit apaisé. Et puis, je ne dissocie pas les lieux de ceux qui y vivent; là, les gens ont gardé le sens de l'accueil et de la simplicité. J'aime aussi les archipels bretons et normands, notamment l'île de Sercq, véritable jardin botanique dans le Gulf Stream. Et la Corse, bien sûr, où j'ai longtemps vécu. Il y a quelques années, alors que je traversais une période difficile, je me suis installé un an sur un terrain au cœur de l'île, où, à l'époque, il n'y avait rien d'autre qu'un ruisseau. Seul avec mon chien, sous une tente, j'allais le matin au village prendre un café et, la journée, je laissais mon esprit vagabonder, je faisais le point avec moi-même, je vivais au plus simple. Je me suis reconstruit. Ce fut un moment merveilleux et crucial de mon existence. »



## L'énergie minérale

Le massage aux pierres chaudes, utilisant les propriétés thermiques et énergétiques des roches, est bien connu. Même si leurs vertus ne sont pas scientifiquement prouvées, certaines médecines traditionnelles (notamment amérindiennes) leur accordent de grands pouvoirs régénérants. Brutes et tendres à la fois, les minéraux renferment l'histoire de la Terre et engendrent une sensation de solidité à toute épreuve... À tester.

### Dans la montagne ariégeoise, pour danser avec la falaise

Rendez-vous à mille mètres d'altitude, au cœur des Pyrénées, dans le petit village de Mérens-les-Vals. Pascal Dangerma, moniteur d'escalade formé à la sophrologie, y a équipé une falaise pour les néophytes, dans un lieu protégé. La gravir relève à la fois de la danse et de l'acupression. Le maître de la montagne invite à lire le rocher, à se concentrer sur chaque geste, à synchroniser sa respiration, à prendre conscience de la chaleur et des tremblements de son corps... Mais aussi à chercher des prises dans les fissures du granit, à sentir le grain âpre qui stimule les pointes des pieds et le bout des doigts, comme en réflexologie. Pour récupérer, le groupe de six à dix personnes s'initie aux techniques de massage habillé, en plein air de préférence.

### En Anjou blanc, pour vivre en troglodyte

Entre Saumur et Doué-la-Fontaine, en Maine-et-Loire, s'étend le plus vaste réseau de galeries souterraines d'Europe. Des chambres d'hôtes, mais aussi des galeries d'art, des restaurants, des champignonnières et un zoo ont été creusés dans le tuffeau, un calcaire crayeux truffé de quartz et de mica. Plusieurs « troglodis » permettent de passer une nuit dans le silence absolu de chambres sombres, « materné » par le grain doux et blond de la roche. « Entrer sous terre, c'est pénétrer dans un monde inquiétant ou protecteur, témoigne Richard Rak, artiste troglodyte. Les strates minérales déposées au fil des millénaires forment comme une coquille qui vous met à l'abri de l'agitation extérieure. Les formes creuses contiennent votre énergie et vous réharmonisent. »