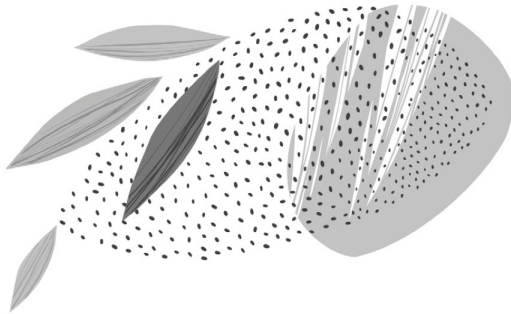


Alain **Dikann**

Se reconnecter à la nature
par l'expression

*créatrice
primitive*

Bains de forêt, land art,
beach art, snow art...



jou**vence**
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Retrouver confiance en soi et estime de soi, c'est parti !

Mon cahier poche : Je pratique l'art-thérapie

La land art-thérapie, c'est parti !

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

La Coopération positive au travail et dans vos relations,

Jean-Dominique Zanus

Respiration et pranayama, Jacques Choque

Se libérer du regard des autres, Édith Rosset

Bien choisir son lieu de vie pour vivre en harmonie, Carl de Miranda

Partez à la conquête de votre voix, Jocelyne Z'Graggen (en collaboration avec François Tessier)

La Spiritualité de la pleine conscience, Christian Miquel

Chéri(e), il faut qu'on se parle franchement, Jacques Lalanne

Homéopathie et Bonheur, Dr Richard Sprigg

Site de l'auteur : dikann.com

Page Facebook : [dikann art-thérapeute](https://www.facebook.com/dikann.art-therapeute)

Email : contact@dikann.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN: 978-2-88953-283-4

Couverture: Virginie Cauchy

Illustrations de couverture / AdobeStock : © sveta, © Banana Republic, © Serena

Williamson, © warut, © KatyaKatya

Mise en page intérieure: Frank Pitel

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	7
--------------------	---

CHAPITRE 1 PRIMITIF UN JOUR, PRIMITIF TOUJOURS

La figure du primitif	15
Le retour au primitif, pour se ressentir vivant et se réapproprier sa vie	17
Un autre rapport au vivant et au monde	19
De quelques systèmes d'identification avec la Nature	22
• L'animisme	22
• Le chamanisme	23
La pensée primitive, une pensée imaginative	25
La voie primitive, une voie d'expression authentique	27

CHAPITRE 2 L'ÉTERNEL RETOUR DU PRIMITIF DANS L'EXPRESSION CRÉATRICE

Le primitivisme et le fauvisme, ou le retour à l'instinct pictural	31
L'expressionnisme, une révolution de l'être-au-monde	32
Le surréalisme, pour retrouver le primitif en l'Homme	34
L'art brut et l'art singulier, pour aller au plus proche de l'originel	36

Les différentes abstractions pour échapper au règne de la raison.....	37
L'art environnemental, une expression interactive avec la Nature	40
• Le <i>Land Art</i>	42
• L'art du recyclage	43
• L'art action	46
• La « sculpture sociale » de Joseph Beuys.....	49

CHAPITRE 3 L'ART-THÉRAPIE PRIMITIVE, POUR UNE EXPRESSION AUTHENTIQUE DE SOI

Brève introduction à l'art-thérapie.....	54
Les fondements de l'art-thérapie.....	55
Une discipline en <i>work in progress</i> et en quête d'ouverture	57
L'art-thérapie primitive	58
Un processus de création en résonnance avec les éléments naturels	60
Une expression protéiforme et unique	60
• Une expression sensorielle	61
• Une expression cathartique	63
• Une expression « ici et maintenant »	66
• Une expression empreinte d'animalité.....	68
• Une expression authentique.....	71
• Une expression métaphorique et symbolique	74
Un rituel thérapeutique	79
Un changement de paradigme	83

CHAPITRE 4 L'ART-THÉRAPIE PRIMITIVE EN PRATIQUE

La Nature, un médium malléable pour une expression totale	89
L'art-thérapie primitive, un cadre créatif et thérapeutique pensé avec la Nature	91
Des rituels pour se relier et faire corps avec l'environnement naturel	92
• S'imprégner du lieu	93
• Méditer en pleine conscience	93
• Marquer son territoire et créer	94
• Verbaliser et historiser	94
Des dispositifs pour jouer et créer avec la Nature	95
Expressions et créations en milieu naturel	96
• Le <i>Land Art</i>	97
• Le <i>Beach Art</i>	106
• Le <i>Snow Art</i>	108
Art vivant et art action au naturel	110
• Entrer dans un corps-à-corps avec la Nature	111
• Composer avec les bruits de la Nature	116
La Nature, scène de tous les possibles	121
• La dramathérapie au naturel	122
• « Performer » avec la Nature pour mieux se fondre avec elle... et avec soi	127
Conclusion	131
Bibliographie sélective	137

INTRODUCTION

Le modèle sociétal actuel est fondé sur le mythe de l'Homme prométhéen. Un Homme « hors Nature », qui ne voit en elle qu'un objet d'expérimentation scientifique et une ressource infinie pour satisfaire tous ses besoins. Or, force est de constater que ce modèle dominant, construit sur une coupure entre l'Homme et la Nature, a des conséquences particulièrement néfastes parmi lesquelles une perte des repères ainsi qu'une perte de notre véritable identité, ce qui conduit au mieux à des crises existentielles, au pire à des maladies chroniques.

Aliéné par le matérialisme – « avoir » plutôt « qu'être » – l'Homme a gelé en grande partie ses processus sensoriel et émotionnel. De surcroît, dans les sociétés modernes, les dimensions symbolique et spirituelle dont nous sommes tous dotés ne sont plus prises en compte ou sont étouffées au nom de la rationalisation.

Pour remédier à cette perte d'humanité et retrouver à la fois du symbolique et du sens, la reconnexion avec la Nature apparaît comme une étape indispensable. Mais elle ne suffit pas. Afin de pouvoir véritablement se redécouvrir, aller vers une connaissance authentique de soi et se transformer, il est nécessaire de se relier et de créer un véritable partenariat avec les éléments naturels. **Ce processus s'incarne parfaitement dans l'art-thérapie primitive, qui se fonde sur l'expression créative en interaction avec la Nature et les éléments naturels.**

✦

**Le modèle dominant,
construit sur une coupure
entre l'Homme et la Nature,
a des conséquences
particulièrement néfastes.**

✦

L'art-thérapie primitive entre dans le champ de l'écopsychologie et des écothérapies. Ce courant de la psychologie, né dans les années 1970,

se base sur l'idée majeure que l'Homme est issu de la Nature et qu'en conséquence, il est programmé pour vivre en symbiose avec elle. Malheureusement, depuis la révolution industrielle, l'Homme participe à la dégradation de la Nature dont il est issu. Dans les années 1980, Paul Shepard, figure de proue de la pensée environnementaliste aux États-Unis, pose la question fondamentale du rapport entre l'évolution de la psyché humaine et les comportements destructeurs de l'Homme contre

la Nature. En rappelant que l'être humain ne dispose que d'une seule Terre, et qu'il doit la partager avec d'autres espèces vivantes, Shepard démontre qu'en se coupant de ses origines animales,

✦
**Notre santé physique
et mentale dépend, tout ou
partie, de notre rapport
plus ou moins fort
avec la Nature.**
✦

l'Homme dénature sa propre constitution d'être humain et qu'il est en voie de mutilation. Pour étayer sa théorie, Shepard se fonde sur l'idée majeure que **l'espèce humaine a toujours évolué en étroite relation avec la Nature** et que, par conséquent, notre santé physique et mentale dépend, tout ou partie, de notre rapport plus ou moins fort avec elle.

L'écothérapie, comprise comme la mise en pratique des concepts de l'écopsychologie, s'appuie particulièrement sur la fonction « restaurative » de la Nature pour apporter un soin. Depuis les années 1990, de nombreuses études ont démontré qu'elle est source de bienfaits sur la santé : influence positive sur l'humeur, baisse de l'anxiété, baisse de la fatigue, diminution des émotions négatives (dont la colère), meilleure conscience de soi, augmentation des défenses immunitaires, diminution du stress (grâce à une baisse du taux de cortisol)... Plusieurs recherches ont également mis en lumière les effets bénéfiques de la Nature sur la santé mentale : diminution significative des symptômes de la dépression, effets positifs sur les troubles de la bipolarité notamment. Parmi les différents types d'écothérapies existantes aujourd'hui, on peut citer **l'hortithérapie (le jardinage), les thérapies assistées par l'animal (l'équithérapie avec les chevaux, par exemple) et plus récemment la sylvothérapie ou la « thérapie par les arbres »**. L'art-thérapie primitive entre également dans

le champ des écothérapies, mais elle se distingue des autres thérapies par un partenariat avec la Nature beaucoup plus interactif et puissant, et ce, grâce au processus de création qui permet d'incarner, d'élaborer et de mettre en forme nos processus imaginaires, sensoriels et émotionnels.

Se reconnecter et être en interaction avec la Nature par le processus créatif permet de retrouver un rapport privilégié avec elle.

Cette rencontre créative avec les éléments naturels nous donne ainsi l'opportunité de voir et de vivre la Nature autrement.

Elle nous permet également d'aller vers une rencontre unique avec soi-même qui

peut déboucher sur une véritable transformation de soi. Si l'acte de créer dans et avec la

Nature est si important, c'est parce qu'il permet de

développer une connectivité et un état de reliance avec l'environnement.

La connectivité doit être entendue ici comme le sentiment de faire partie de l'environnement naturel, de ressentir une parenté et une appartenance à la Nature. En se considérant en pleine conscience comme faisant partie intégrante de celle-ci, on est alors beaucoup plus sensible à soi-même, à ses émotions, ses sentiments et ses affects. Par la connectivité, on se place également en situation de reliance, c'est-à-dire dans une situation où l'on peut créer ou recréer des liens, établir ou rétablir une véritable liaison avec soi-même et l'environnement naturel.

Les processus de connectivité et de reliance passent par un lien physique authentique avec la Nature, qui va d'abord se tisser par l'intermédiaire de notre corporalité. **C'est en effet en réengageant notre corps et en le remettant en mouvement dans la Nature que nous pouvons réveiller les processus sensoriels et émotionnels, à la base de l'élan vital.** Mais plus encore, afin que la connectivité et la reliance soient vécues en pleine conscience et que ces deux processus opèrent pleinement sur notre psychisme, il est nécessaire de médiatiser notre expérience. Dans l'art-thérapie primitive, cela se fait par l'introduction d'une médiation

artistique qui peut prendre différentes formes : le *Land Art*, le *Beach Art*, le *Snow Art*, la musique, la danse, le théâtre et plus largement l'art action. Quelle que soit la médiation proposée par l'art-thérapeute, elle permet d'entrer en résonnance directe avec les éléments naturels, ce qui donne la possibilité d'exprimer, élaborer, symboliser et potentiellement transformer en pleine conscience ses émotions, ses affects et ses conflits.

+

**L'expression créative
est d'abord et avant
tout sensorielle et favorise
l'expression cathartique
par la stimulation du
processus émotionnel.**

+

Si l'on y songe bien, l'acte de créer en interaction avec l'environnement naturel renvoie à des modes d'expression pratiqués dans de nombreuses sociétés traditionnelles depuis des millénaires. Et lorsque nous parlons d'expressions primitives et d'art-thérapie primitive, c'est en lien direct avec **les travaux de Claude Lévi-Strauss**, figure majeure de l'ethnologie et du structuralisme, dans le sens où ces expressions créatives portent en elles un caractère spontané, authentique, simple et fondamental qui permet à chacun de nous de revenir aux sources de notre vie. Cette approche, qui remet l'Homme

dans la Nature, puise aussi dans le concept lévi-straussien de la pensée sauvage « bricoleuse », dans le sens où elle est avant tout poétique et sans calcul, contrairement à la pensée moderne fondée sur le productivisme, l'efficacité, et la domestication de la Nature. Enfin, elle se caractérise par un retour à l'élan vital. **En remettant du vivant dans nos vies, elle nous donne la possibilité de se reconnecter à notre part d'animalité complètement étouffée et refoulée.** Sur ce dernier point, et malgré le puissant conditionnement auquel nous sommes soumis, il nous faut bien admettre que nos racines primitives, quand bien même elles sont enfouies, demeurent vivantes. Partant de ce constat, il est alors possible – et nécessaire – de les réveiller, les stimuler pour remettre du vivant en nous, aller vers une expression plus authentique de notre être-au-monde, et par conséquent, aller vers une meilleure connaissance de soi.

Dans l'art-thérapie primitive, l'expression créative est protéiforme. Grâce à la Nature, elle présente des caractéristiques uniques, inextricablement

reliées les unes aux autres. Elle est d'abord et avant tout sensorielle et favorise l'expression cathartique par la stimulation du processus émotionnel. En donnant la possibilité de créer en résonnance avec les éléments naturels, elle renvoie au cycle de la vie, à l'impermanence et à l'éphémère, ce qui facilite l'« ici et maintenant » dans lequel réside le pouvoir de transformation. L'expression primitive, par le corps en mouvement et le corps éprouvant au contact des éléments naturels, est empreinte d'animalité. Enfin, elle est authentique et stimule la pensée imaginative. Grâce à la Nature qui regorge de symboles, elle favorise la plasticité du psychisme et permet de remettre du sens dans la vie. Mais l'art-thérapie primitive est aussi une thérapie qui se base sur deux autres caractéristiques essentielles, aussi bien pour soigner – « prendre soin » – que pour développer ses potentialités :

- faire corps avec la Nature en créant, seul ou en groupe, relève d'un rituel qui permet de **retrouver une filiation, un lien et un espace-temps symboliques**. Les séances d'art-thérapie primitive donnent l'opportunité de se relier et de se refonder dans un sentiment d'appartenance à une Nature commune. Or, nous avons besoin de renouer avec les rituels car ils donnent du sens et contribuent à réenchanter le monde actuel ;

- le rituel de reconnexion et de création avec les éléments naturels offre une opportunité unique de **provoquer un changement profond dans notre représentation du monde et dans notre système de valeurs**. Créer en interaction avec la Nature, c'est à coup sûr se frotter à des valeurs de partage, d'étayage, de coopération, de transmission : des valeurs qui favorisent l'altruisme et qui donnent la possibilité à chacun de développer la confiance en soi et l'estime de soi.

+
**L'art-thérapie
primitive porte en elle
les germes d'une utopie
sociale.**

+

En définitive, par son approche spécifique et ses caractéristiques propres, l'art-thérapie primitive porte en elle les germes d'une utopie sociale. D'abord, elle nous rappelle que l'Homme est partie intégrante de la Nature et que tous les composants

de cette dernière sont interdépendants. Elle nous révèle également que se séparer de la Nature et s'en extraire nous coupe de notre élan vital. Elle nous donne enfin l'opportunité de remettre du sens dans nos vies et de penser autrement notre rapport à soi et au monde. Cette écothérapie, en réveillant nos racines primitives, nous montre que par le rêve, la vision, les rites, le chant, la danse et l'art en général, l'Homme peut se reconnecter à l'essentiel, retrouver l'harmonie avec la Nature et, pour reprendre la belle expression de Jean Malaurie, grand explorateur et ethnologue, « se retrouver tel qu'en lui-même ».

C'est ce que je vous propose de découvrir dans les pages qui suivent, en ayant à l'esprit que nous avons tous un potentiel créatif – que nous pouvons réveiller à tout moment –, et que nous sommes tous partie intégrante de la Nature et du grand « Tout ».

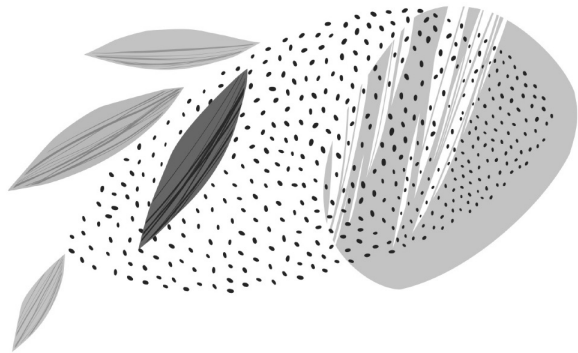


PETITES PRÉCISIONS STYLISTIQUES ET ORTHOGRAPHIQUES

J'ai pris le parti d'écrire systématiquement le mot « Nature » avec une majuscule à partir du moment où elle représente l'organique comme le minéral, le microcosme comme le macrocosme, ce dont l'être humain fait partie, dans une dimension holistique. Dans le même esprit, j'ai choisi d'écrire le mot « Homme » avec une majuscule lorsque je l'évoque en termes génériques.

Chapitre 1

Primitif un jour, primitif toujours



La notion de peuples ou groupes humains dits « primitifs » est réellement apparue au cours du ^{xix}^e siècle au moment de la révolution industrielle et du développement concomitant de la science et des théories évolutionnistes. **Le darwinisme social, en favorisant les thèses raciales et l'eugénisme, considère alors les « primitifs » comme des êtres arriérés et inférieurs**, ceci pour mieux légitimer la conquête coloniale et sa mission civilisatrice. Pour de nombreux scientifiques et idéologues de l'époque, en comparaison avec les « civilisés » qui représentent le stade développé et avancé de l'humanité, les « primitifs », appelés aussi les « naturels » ou les « sauvages », sont demeurés au stade embryonnaire du vivant. Ce sont des enfants qui n'ont connu que le début du développement social, culturel et psychologique.

LA FIGURE DU PRIMITIF

Trois siècles plus tôt, avec le début des grandes conquêtes et la découverte d'autres cultures et d'autres façons de vivre, le mythe du « bon sauvage » est né sous la plume de Montaigne qui voit dans les modèles primitifs, une incarnation de la pureté d'un paradis perdu. Selon lui, contrairement aux Européens pervertis par la civilisation, les primitifs sont les dépositaires de la vie authentique. Au ^{xviii}^e siècle, Rousseau y fait également référence, en rappelant cependant que c'est un mythe : le monde du « bon sauvage » n'existe plus, il n'a peut-être jamais existé et il n'existera probablement jamais.

Au ^{xix}^e siècle en Occident, le processus de « civilisation » aidant, on aurait pu imaginer que le modèle primitif allait tomber dans l'oubli. Or il n'en est rien. Au fur et à mesure que le capitalisme se développe et que le monde occidental poursuit et intensifie son processus de rationalisation, le modèle primitif ne cesse d'être convoqué par des penseurs, des

écrivains, des philosophes et des artistes, comme une alternative au mode de vie « civilisé ». Au ^{xx}e siècle, ce phénomène de « l'éternel retour du primitif » se perpétue et, aujourd'hui encore, il ne cesse d'être régulièrement mis en avant ou cité en exemple comme moyen d'échapper au système techniciste aliénant. En définitive, à chaque fois que la civilisation occidentale a été – ou est – critiquée dans ses fondements et que l'Homme dit civilisé a imaginé – ou imagine – un monde meilleur, son rêve le ramène aux confins des modèles dits primitifs. En cela, peut-être faut-il y voir, au-delà de la diversité nécessaire des formes de culture, un rapport au monde tout simplement authentique et pleinement vivant.

“ POUR APPROFONDIR

En 1854, l'écrivain américain Henry David Thoreau publie *Walden ou la Vie dans les bois*, un ouvrage qui prône le retour aux sources et qui montre comment, au contact de la Nature, l'Homme peut retrouver sa juste place. En pleine période de développement économique et alors que les États-Unis sont en train de devenir le pays le plus industrialisé du monde, Thoreau tourne le dos à la civilisation et part vivre dans les bois pendant deux ans, deux mois et deux jours. À plus d'un kilomètre de tout voisinage, il construit lui-même une cabane dans une forêt proche de l'étang de Walden dans le Massachusetts et commence à écrire son livre. Dans cet hymne épicurien à la Nature, Thoreau va montrer comment l'être humain peut se métamorphoser au contact de l'environnement naturel, notamment en se reconnectant au rythme des éléments. *Walden* est dans ce sens une mise en garde contre la vie « artificielle » et un plaidoyer en faveur d'une vie réduite aux besoins essentiels de l'existence.

LE RETOUR AU PRIMITIF, POUR SE RESENTIR VIVANT ET SE RÉAPPROPRIER SA VIE

Aujourd'hui, au même titre qu'hier, le retour au primitif, entendu comme le retour aux origines, à l'essentiel et à l'authentique, s'inscrit d'abord dans **une critique du système occidental actuel** qui s'étend à l'ensemble de la planète et qui gouverne nos modes de vie et de pensée. Ce système, qui n'a fait que s'accélérer et s'amplifier depuis la révolution industrielle, est devenu de plus en plus oppressant et totalisant. Il a érigé certaines valeurs en cultes – culte du dieu argent, de l'image, du technicisme, de la consommation, de la vitesse et de la performance, etc. – et a accouché d'un être humain unidimensionnel – pour reprendre l'expression du philosophe Herbert Marcuse dans les années 1970 – dont la principale fonction sur terre se résume à produire toujours plus de biens et les consommer. **Ce système de pensée, fondé sur une approche rationaliste et utilitariste du monde, mais aussi sur une coupure radicale avec la Nature, a entraîné un bouleversement des schémas sociaux, mentaux et une transformation profonde de l'être-au-monde.**

Si les processus de technicisation et de rationalisation du monde ont engendré un monde où le sensible n'a que peu ou plus sa place, c'est essentiellement à cause du fait que les sociétés modernes sont régies par la loi normative. Dans tous les secteurs et segments de la société, on retrouve ainsi une accumulation et une inflation des normes : dans l'industrie, l'économie, la santé, le social, le médico-social, le médical, la culture... Nous sommes étouffés par les codes, les règlements, les procédures, les circulaires, les décrets, ce qui a pour conséquence une

+

**Dans tous les secteurs
et segments de la société,
on retrouve une accumulation
et une inflation des normes.**

+

normalisation des comportements et des conduites qui mène tout droit vers un être humain standard. **Et si l'Homme d'aujourd'hui ne se conforme pas aux normes, il est rapidement éjecté de la « Matrice »** et contraint de survivre, tant bien que mal, à la marge. Insidieusement, les normes s'immiscent en nous. Consciemment et inconsciemment, en s'y pliant et en les intériorisant, l'être humain s'asservit en douceur et en profondeur. La servitude volontaire, chère à La Boétie, n'a ainsi peut-être jamais été aussi puissante. Mais cette dictature de la norme agit surtout comme un pouvoir disciplinaire sans visage qui déshumanise et capture le vivant. L'être humain est alors appelé à vivre et mourir selon des normes précises. Cette approche normative du vivant, qui gère les Hommes selon des principes de rationalité économique et comptable – le philosophe allemand Peter Sloterdijk parle des « règles de gestion du grand parc humain » –, dépossède les individus de leur Soi et les aliène. **La norme étouffe l'esprit critique, empêche tout travail d'analyse et de réflexion et, en dernière instance, détermine les psychismes.** En ce sens, le pouvoir de la norme agit comme une force de déracinement anthropologique et mutile les individus.

En définitive, la raison, initialement outil de savoir au service de l'émancipation de l'Homme, s'est transformée en un instrument de conquête de l'humain et de sa maîtrise. Alors qu'elle était censée libérer l'Homme, la raison s'est muée en puissance d'aliénation et de domination. Dans ce monde froid et aseptisé, il est devenu extrêmement difficile d'exister pleinement, de se connaître, de vivre en accord avec soi-même et ses propres valeurs, de se réaliser et s'accomplir. En regard de ce constat, et parce qu'elle contient les germes du vivant, la voie « primitive » offre une alternative évidente. Il ne s'agit pas pour autant de la magnifier ou de l'idéaliser, encore moins de revenir aux conditions de vie primitives ou d'essayer de les reproduire. Il est plutôt ici question de s'en inspirer, de comprendre comment et par quels moyens il est possible de se désaliéner et revenir à une expression authentique de soi, en empruntant certaines de ses caractéristiques et modalités. **S'en remettre à cette voie, c'est déjà exprimer le vivant en soi qui est refoulé, et c'est se reconnecter**

avec la vie dans toutes ses composantes. C'est enfin se référer à d'autres modes d'être-au-monde, d'autres façons de voir, de faire, d'exprimer, avec l'idée d'adapter cette philosophie des origines aux contraintes du monde dit postmoderne.

UN AUTRE RAPPORT AU VIVANT ET AU MONDE

En 1958, dans son célèbre ouvrage *Anthropologie structurale*, Claude Lévi-Strauss écrivait que le terme « primitif » devait absolument être séparé de son sens étymologique qui portait à confusion et qui était entretenu pour des raisons évidentes de domination par les théories évolutionnistes. Il ajoutait : « Un peuple primitif n'est pas un peuple arriéré ou attardé. » Pour aller dans ce sens, la voie

primitive n'est pas moins complexe que la voie civilisée : elle se pose simplement sur un autre plan, celui du sensible. La voie primitive ne signifie pas une voie archaïque et réticente au progrès. Elle représente plutôt une autre appréhension du monde, en considérant que l'Homme fait partie de la Nature et qu'en cela, il est nécessaire qu'il conserve, d'une manière ou d'une autre, un contact avec elle. S'ouvrir à la question primitive, c'est donc avant tout chercher un moyen de remettre du vivant dans nos vies et se reconnecter à notre part d'animalité. Et lorsqu'on parle d'animalité, il n'est pas question de bestialité, de barbarie, de cruauté, ou encore d'infériorité. L'animalité doit être entendue ici comme un fait biologique.

✦

**S'ouvrir à la question
primitive, c'est avant
tout chercher un moyen de
remettre du vivant dans nos
vies et se reconnecter à notre
part d'animalité.**

✦