

Frank Forencich



L'ANIMAL EXUBÉRANT

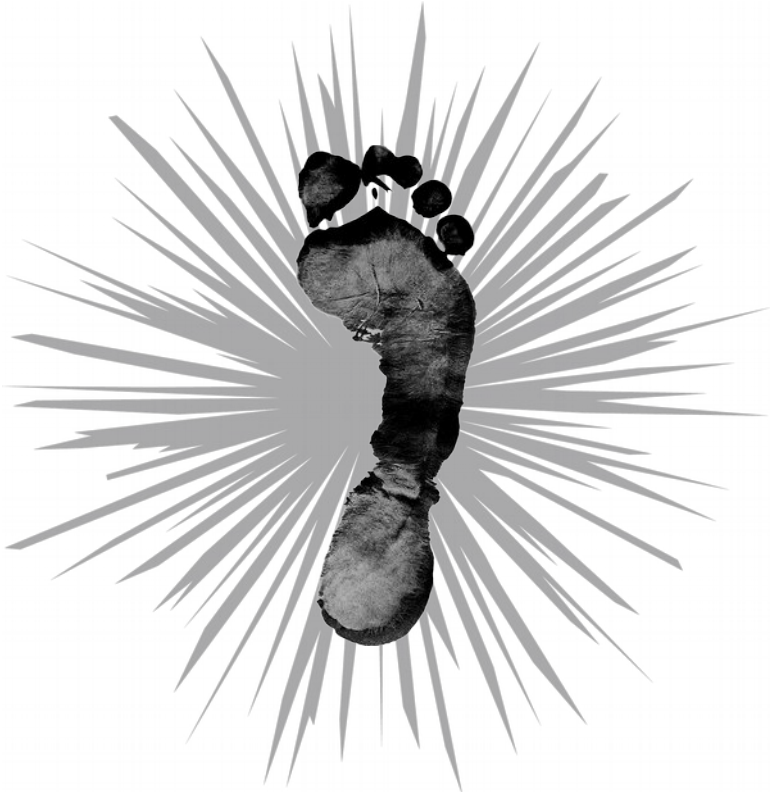
SANTÉ, JEU ET MOUVEMENT

Frank Forencich

L'ANIMAL EXUBÉRANT

Santé, jeu et mouvement

Traduit de l'américain par Paul Landon



Traduction : Paul Landon

Illustrations : Freepik (pages 15, 99 et 167), toutes les autres illustrations nous ont été gracieusement fournies par l'auteur.

Nous remercions Agathe Fenaux, Magali Fortineau-Nouhant et Sylvie Raspail pour leur relecture avisée. Un grand merci à Guillaume Bonastre pour son aide à la traduction.

Imprimé par Jouve Print Services, à Mayenne (53)

Dépôt légal : 4^e trimestre 2018

ISBN : 978-2-9517189-0-6

Exuberant Animal, The Power of Health, Play and Joyful Movement.

Copyright © 2006 Frank Forencich. ISBN : 1-4259-5663-7 (sc)

Copyright © Éditions Ressources Primordiales, Caen, 2018, pour la version française.

Tous droits réservés, y compris droits de reproduction, en partie ou en totalité.

Éditions Ressources Primordiales

www.ressources-primordiales.fr

Tous droits réservés.

PRÉSENTATION PAR L'ÉDITEUR



LES LIVRES DE FRANK FORENCICH, LE MEILLEUR ANTIDOTE AU MALAISE MODERNE

Si j'ai choisi de faire connaître au public francophone *L'Animal exubérant* de Franck Forencich et de le publier comme premier titre des éditions Ressources Primordiales, c'est que je pense que vous tenez entre les mains *le manuel d'Homo sapiens*. Mon souhait est qu'il « donne le la » à l'ensemble de nos publications futures. Jamais donneur de leçons, Frank Forencich aborde dans l'ouvrage que vous tenez entre les mains une grande diversité de sujets gravitant autour du mouvement et de la santé : l'alimentation, le jeu, le sport, la société moderne, la psychologie, la santé, l'écologie, la préhistoire... Chaque chapitre étant indépendant, cet ouvrage peut se lire au gré de vos envies, un chapitre ne vous inspire pas, sautez-le ! Parcourez ce livre, lisez-le de la fin vers le début ou ouvrez un chapitre au hasard. Je suis sûr qu'à chaque page de ce livre vous trouverez inspiration et énergie.

Entrer dans l'univers de Frank, c'est faire un retour aux sources ; le fait de porter notre regard comme il le propose sur l'époque pré-néolithique (avant l'agriculture) éclaire notre vision de nous-même en tant qu'Homo sapiens.

Selon moi, Frank Forencich et l'un des plus grands penseurs-pratique du XXI^e siècle.

— Qu'est-ce que j'appelle un penseur-pratique (et non un philosophe endimanché) ?

— C'est quelqu'un qui a réfléchi en profondeur à notre condition humaine et qui propose des solutions véritables pour « guérir » notre malaise humain en tant qu'individu et en tant que société.

Lire Frank Forencich, c'est à chaque chapitre se dire « C'est évident ! » et changer notre regard sur ce qui constitue nos vies.

Lire *L'Animal exubérant*, c'est également se laisser emporter joyeusement par ses propositions d'exubérance et de primordialité animale.

Lire les ouvrages de Frank Forencich, c'est obtenir des réponses à des questions que l'on ne s'était pas posé consciemment et qui pourtant nous hantaient.

Enfin, lire Frank Forencich, c'est entrer au cœur d'une véritable conscience écologique globale.

Aux États-Unis, Frank est régulièrement cité par les experts de la santé et du mouvement. En 2003, avec la publication de son premier livre, *Play as if Your Life Depends on It* (Joue comme si ta vie en dépendait !), qui précède *L'Animal exubérant* (paru lui en 2006), Frank fut considéré comme un des grands penseurs du mouvement Paléo qui a pris beaucoup d'ampleur outre-Atlantique.

À ce jour, Frank a publié sept ouvrages. Quand je lui ai demandé quel titre traduire en priorité, il n'a pas hésité une seconde : « *Exuberant Animal* ». C'est celui qui, en effet, résume le mieux son approche (je souhaitais écrire « sa philosophie », mais celle-ci étant de nos jours désincarnée, j'ai pensé que ce terme ne lui rendait pas justice, et j'ai opté pour « son approche »). En le lisant aujourd'hui, j'ai dû mal à croire qu'il a été écrit en 2006 tellement il est encore en avance sur notre temps et les clés offertes tellement pertinentes ! Cette version de *L'Animal exubérant* a été revue par l'auteur pour sa

publication en français et comme il fait brièvement référence à son ouvrage précédent, je me risque ci-dessous à en faire un rapide résumé.

RÉSUMÉ DU LIVRE PRÉCÉDENT

Son premier livre, *Joue comme si ta vie en dépendait!* est sous-titré, *Exercices fonctionnels et mode de vie pour Homo sapiens*. À le lire, on pourrait s'attendre à trouver un manuel d'exercices et de recommandations. Il n'en est rien. Frank cherche à développer un nouveau paradigme concernant l'exercice et le *fitness*. Il définit ce paradigme par trois éléments : primordialité, praticité et ludisme.

Le premier critère est que tout programme de mouvement doit s'inscrire en premier lieu dans une optique de *primordialité* : « Nous n'avons pas besoin d'une éducation physique plus scientifique mais nous avons besoin d'une éducation moindre dans le domaine du mouvement humain primordial. Nous n'avons pas besoin de plus de données¹ et d'astuces concernant le *fitness*, nous avons au contraire besoin de plus d'expérimentations et de participation en particulier d'expérimentations qui sont cohérentes avec notre histoire évolutive ».

Le second principe est l'aspect *utile* (pratique) de tout programme. Nous parlons aujourd'hui d'exercices *fonctionnels*. Les mouvements que nous effectuons se doivent d'avoir une raison d'être en lien avec une action à accomplir. Donc pas d'abdos-fessiers ou de musculation à l'aide de machines, mais plutôt « d'exécuter nos mouvements avec grâce et efficacité. [...] Dans ce style d'entraînement, l'aspect esthétique du corps n'a pas d'importance particulière. Ce qui est important c'est l'efficacité de nos mouvements ». Il aborde l'importance du plaisir de bouger et de la santé avant tout.

1. Quand il écrit cela, nous étions encore loin des *big data* actuels et des outils sportifs connectés qui comptent les pas, le sommeil, la déshydratation, les battements cardiaques...

Le dernier principe est celui du *jeu* : « le programme d'entraînement physique idéal devrait être ludique. [...] Le jeu est essentiel et il est plus que temps de se remémorer comment le faire. Il est temps de décroître. »

Joue comme si ta vie en dépendait! nous entraîne donc à explorer ces trois critères à travers moult exemples, démonstrations, histoires et idées. Il construit alors un nouveau paradigme qui plante les bases de l'ouvrage que vous tenez entre les mains.

En effet, *L'Animal exubérant* étend sa vision du mouvement vers la santé, la psychologie, le jeu et porte un regard sur l'ensemble de la société humaine. Vous tenez entre les mains un des livres les plus important concernant la santé humaine.

Amie lectrice, ami lecteur, sœurs et frères Homo sapiens, je souhaite que cette lecture vous emporte vers plus d'animalité primordiale et d'exubérance joyeuse!

Paul Landon, novembre 2018

Fondateur des éditions Ressources Primordiales²

Directeur du Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre³

Créateur de l'approche Intégration Motrice Primordiale⁴

Complément au livre

La maison d'édition Ressources Primordiales a aussi pour but de vous présenter des ressources en lien avec les ouvrages que nous publions. C'est pourquoi vous trouverez sur notre site internet un complément à ce livre sous forme de vidéos, articles, émissions audio (podcasts)...

<https://www.ressources-primordiales.fr>

2. <https://www.ressources-primordiales.fr>

3. <http://www.apprendre.org>

4. <http://www.reflexes.org>

AVERTISSEMENT



Consultez votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'inactivité physique. La sédentarité est anormale et dangereuse pour votre santé.

Que mes paroles soient bienveillantes envers les animaux...

Joseph Brucha

APERÇU : LA DÉCONFITURE



Lorsque j'écris, j'ai l'impression d'être un homme sans bras et sans jambes avec un crayon dans la bouche.

Kurt Vonnegut

Longtemps avant que je ne devienne professeur d'éducation physique, j'étais un petit enfant malade, affligé par tout un tas d'allergies, de problèmes digestifs et de mal-être. Rien de mortel, mais suffisant pour me ralentir considérablement. Faible et timide, je voyais peu d'avenir concernant ma forme ; les livres étaient ma passion.

Mon tout premier souvenir d'incompétence corporelle est un examen d'aptitude physique à l'école primaire, une marche-course de deux tours sur la piste de l'école. C'est rare qu'un coureur se fasse écraser dans une course à deux tours, mais c'est ainsi que je m'en souviens. Pendant l'espace d'un instant, juste avant de me faire doubler, j'ai senti l'excitation de la victoire alors que j'étais le premier du groupe après le dernier virage. Mais, l'illusion disparut rapidement lorsque je m'effondrai avant la ligne d'arrivée, humilié. Mon corps m'avait lâché !

L'année suivante, mes parents m'ont inscrit à des cours de natation, où je me faisais également battre régulièrement. De manière inexplicable, j'ai ensuite rejoint l'équipe de water-polo du lycée : certainement le dernier sport pour lequel j'étais doué. Heureusement, même un sport comme le water-polo a une place pour ceux

qui ne savent pas nager, les buts étant situés dans la partie peu profonde. Je suis devenu gardien de but, une position idéale pour l'hydrophobe et l'inapte physique que j'étais. Voilà enfin une activité physique que je pouvais faire, sans me faire déroutier ni me noyer.

Lors des mois qui ont suivi, les ballons passaient à toute allure entre mes mains tendues, mais je réussissais quand même à en arrêter quelques-uns. Ce modeste succès me motivait à revenir m'entraîner tous les après-midis. À force de passer tant de temps dans l'eau, mon corps a commencé à s'adapter. Au moment où j'ai fini le lycée, j'étais aussi en forme et en bonne santé que mes pairs.

Cette transformation eue un profond effet sur ma vision de l'avenir. Pendant les dix années qui ont suivi, je suis devenu un omnivore physique insatiable. Je me suis essayé à tous les arts physiques possibles et imaginables. En particulier, je me suis consacré à l'escalade et aux arts martiaux. Je souhaitais devenir plus fort, plus rapide et plus endurant ; je souhaitais courir de longues distances, escalader de hautes montagnes et donner des coups de pied tel Bruce Lee. Cette quête m'a tenu en haleine pendant un long moment, mais comme de nombreux autres amateurs de sports, je me suis finalement retrouvé à donner des cours d'éducation physique.

Ceci a tout changé. Tout d'un coup, je me retrouvais pris dans une position qui demandait réflexion et remise en question. Qu'est-ce que j'enseignais, au juste ? Pourquoi l'éducation physique était-elle importante ? Qu'est-ce que les performances physiques signifiaient pour mes élèves ? Alors que j'étudiais diverses méthodes, je devins rapidement frustré par le fait que presque toutes les disciplines relevant de la santé et de l'activité physique traitaient le corps comme s'il était tombé du ciel. Malgré mes efforts de recherche, je ne trouvais aucun contexte unificateur où que ce soit, aucun lien entre la biologie, les origines humaines et l'activité physique. Pire encore, je ne trouvais aucun programme d'entraînement physique qui liait les humains aux millions d'autres espèces habitant cette planète.

Lors de mon entraînement j'ai eu affaire, que ce soit par expérience directe ou lors de mes recherches, à des dizaines de styles d'arts martiaux et de yoga, de programmes d'entraînement sportif, de philosophies de la musculation, de pratiques de rééducation, de programmes nutritionnels et de disciplines travaillant le corps et l'esprit. Nombre d'entre eux prétendaient être la solution ultime d'entraînement du corps. Et pourtant, pas une seule de ces disciplines n'abordait la réalité historique du corps humain ou notre héritage animal. Il est finalement devenu évident que si je devais un jour participer à un programme d'éducation physique basé sur l'évolution humaine, le jeu et l'entraînement fonctionnel, j'allais devoir le créer moi-même.

J'étais excité par la perspective de lancer une nouvelle philosophie de l'activité physique, mais lorsque je m'asseyais pour écrire mes idées, je découvrais avec stupeur que je me faisais dérouter une fois de plus. Non pas par des sportifs à la foulée légère comme avant, mais cette fois-ci par des écrivains rapides et diablement intelligents qui sortaient des livres aussi facilement que mes camarades couraient sur la piste. Chaque fois que je posais mes doigts sur le clavier ou que j'effectuais des recherches dans les librairies, ils étaient là, me dépassant à toute vitesse, brillamment, puissamment et sans se fatiguer. Tout d'un coup, j'avais à nouveau dix ans, peinant à courir derrière le groupe, m'emmêlant les pinceaux et regardant la mêlée disparaître dans le dernier virage avec consternation.

Heureusement, j'ai eu de puissants alliés qui m'ont appris quelques tours, m'ont donné des élixirs magiques et m'ont poussé sur la piste à chaque fois que je commençais à chercher une échappatoire. Ma famille m'a inspiré et soutenu à chaque tournant. En outre, j'ai joui du soutien de ces amis et mentors joueurs, pragmatiques et primaux : Susan Fahringer, Stuart Brown, Steve Myrland, Vern Gambetta, Paul Chek, Gary Gray, et Steve Laskevitch.

UN LIVRE COPIEUSEMENT BROUSSAILLEUX



Les affinités de tous les êtres de la même classe ont parfois été représentées sous la forme d'un grand arbre... Tout comme les bourgeons produisent par croissance de nouveaux bourgeons, et que ceux-ci, s'ils sont vigoureux, forment des branches et surpassent de tous côtés les branches plus faibles, je crois qu'il en est de même pour le grand « arbre de la vie », qui remplit l'écorce terrestre avec ses branches mortes et brisées, et couvre sa surface avec ses belles ramifications toujours actives.

Charles Darwin

De l'origine des espèces

L'évolution est un buisson arborescent et non une échelle de progression ; et bien que certains grands traits soient répétés de temps à autre, le moment et le lieu où des rameaux individuels apparaissent sont assez imprévisibles dans notre monde hautement contingent.

Stephen Jay Gould

De nos jours, presque tout le monde se plaint de l'état de son corps. Pour la plupart d'entre nous, il s'agit des plaintes familières : trop gros, pas en forme, trop faible, trop ridé, trop endolori, etc. Nous nous préoccupons constamment de notre corps, consumés par l'anxiété, en quête désespérée d'une solution facile, atterrés

par le fait que nous n'avons pas l'apparence désirée ou que nous ne nous sentons pas comme souhaité.

Poussés par notre mécontentement, nous nous lançons dans l'étude de la santé. Nous commençons par des idées simples concernant l'anatomie et la physiologie, et au départ tout se passe très bien. Peu importe qu'on essaie d'étudier un seul domaine à la fois, les choses semblent toujours se compliquer. Et même si nous nous centrons sur le corps et ses divers systèmes, nous avons tendance à être entraînés dans un bosquet broussailleux d'idées pluridisciplinaires.

Nous commençons en pensant que nous étudions les tissus musculaires ou le métabolisme, et nous nous rendons soudainement compte que nous sommes perdus dans un labyrinthe de croisements, certains chemins menant à la culture, certains à l'Histoire, d'autres à l'agriculture et d'autres encore à la psychologie. Nous tentons d'évaluer des programmes d'activité physique, mais nous nous perdons dans un amas d'allégations contradictoires. Nous étudions l'efficacité des régimes alimentaires, pour finalement découvrir que l'effet placebo complique notre travail, nous entraînant dans le monde de l'influence corps-esprit. Nous nous interrogeons sur la prévalence de l'obésité et du diabète, mais découvrons que leur incidence varie drastiquement en fonction de la classe sociale, ce qui nous entraîne alors dans le monde de la culture et de l'économie. Peu importe notre point de départ, il semble que nous finissons toujours au beau milieu de la brousse.

Cette expérience peut être confuse et déconcertante, mais elle ne devrait pas nous surprendre. Après tout, la nature est une créature incroyablement broussailleuse, comportant un ensemble époustouflant d'espèces, chacune ayant sa propre forme et son propre comportement. La biosphère est en perpétuelle évolution, et se réorganise sous de nouvelles formes. Les corps des animaux sont également broussilleux, créant de nouvelles cellules et de nouveaux tissus tout au long de leur vie. Le cerveau, lui-même, ressemble à

une broussaille, autant par sa forme que par sa croissance, se remodelant constamment en réaction aux changements de nos modes de fonctionnement. De même notre esprit exubérant génère un réseau extravagant d'idées, de spéculations et de curiosités.

La brousse peut rendre notre investigation difficile, mais elle la rend également gratifiante et fascinante. En fin de compte, la brousse est un programme d'enseignement d'une richesse inouïe ! Nous vivons dans une époque où la biologie revêt une importance capitale. La brousse devient alors un emblème, non seulement de la saine prolifération des espèces, mais également de l'exubérance, de la santé et de l'inclusion. Dans un tel environnement, les explications linéaires sont suspectes d'office, donc nous cherchons plutôt des philosophies broussailleuses, des idées solidement fondées, mais divergentes et ouvertes.

Bien entendu, nombreux sommes nous à être réticents à l'idée de pénétrer dans la brousse. Dans le monde hyper-rationnel d'aujourd'hui, les séquences linéaires sont perçues comme une preuve de savoir autoritaire et d'expertise professionnelle. Nous nous attendons à ce que les gens nous déballetent leurs idées sous forme de schémas linéaires avec des notes distinctes, une hiérarchie, et par-dessus tout, de l'ordre. Cependant, comme nous commençons à le voir, ni l'évolution, ni les bonnes idées ne fonctionnent de cette façon. Les bonnes idées n'évoluent pas de manière linéaire : elles se séparent, se fragmentent, se ramifient et se divisent, tout comme les espèces. Les idées simples peuvent faire pousser quelques branches, mais les idées vraiment bonnes deviennent exceptionnellement broussailleuses, générant des milliers de bourgeons conceptuels qui continuent de croître à mesure que la discipline s'enrichit.

JE VOUS PRÉSENTE L'ANIMAL EXUBÉRANT

L'Animal Exubérant est né du tronc établi dans mon livre précédent, *Play as if Your Life Depends on It (Joue comme si ta vie en dépendait!)*. Dans cette œuvre, j'ai esquissé une vue basée sur l'évolution des espèces de l'aptitude physique, ainsi que ses trois branches primaires : la branche primitive, la branche pratique et la branche joueuse. La branche primitive est celle des origines humaines et de l'histoire naturelle de notre corps. La branche pratique comprend l'étude des mouvements fonctionnels, des concepts tels que l'équilibre, la force utile, la sollicitation axiale⁵ et la locomotion efficace. La branche joueuse met l'accent sur l'exubérance joyeuse et le plaisir du mouvement.

Dans *L'Animal Exubérant*, l'idée est de se servir de notre intérêt pour le corps humain afin de faire croître quelques branches, rameaux et feuilles supplémentaires. Les branches que vous trouverez dans ce livre ont commencé leur vie sous forme d'articles, et sont par essence variées : certaines sont une analyse sobre et raisonnée, d'autres sont de la non-fiction créative, d'autres encore sont des modes d'emploi, voire des divagations libres et passionnées sur notre situation physique délicate. (Je vous laisse le soin de les catégoriser par vous-mêmes). Certaines sont empreintes de gravité, d'autres de légèreté. Quoi qu'il en soit, chaque branche fournit différentes perspectives sur le fonctionnement de notre corps, et vous donne quelques idées pour l'améliorer.

Tout au long de ce livre, nous explorerons les deux branches principales de la santé humaine : l'exubérance et l'animalité. Le côté animal est notre matérialité, notre chair, notre tissu. Il est puissant, fort, endurant et primitif. L'exubérance est la branche psycho-

5. NdT : *Core integration* dans le texte original, désigne la sollicitation de l'axe du corps, c'est-à-dire la colonne vertébrale et les muscles abdominaux. On le traduira dans ce livre par sollicitation axiale, travail axial ou encore gainage.

La totalité des notes de bas de page étant des notes du traducteur, pour faciliter la lecture nous n'utiliserons plus le traditionnel « NdT ».

spirituelle, notre enthousiasme joyeux. Elle est créative, curieuse et joueuse. Elle a soif d'aventure, de nouveauté et de mouvements en tout genre.

Bien entendu, l'exubérance et l'animalité sont intimement liées et interdépendantes ; chacune contribuant à l'autre. D'ailleurs, il est presque impossible d'aborder l'une sans l'autre. Plus vous parviendrez à générer d'exubérance, plus votre corps sera heureux. De la même façon, plus vous apporterez de vitalité et de performance à vos tissus, plus votre joie de vivre sera grande. Il s'agit d'un cercle parfaitement vertueux qui nous est d'une grande utilité.

Malheureusement, l'exubérance et ses amis proches, la passion et la joie, sont constamment sous-estimées dans les études traditionnelles sur l'aptitude physique, la santé et la performance. Ces qualités ne sont pas faciles à mesurer et ont tendance à passer inaperçues sur les écrans radars de notre culture obnubilée par les données. Nous préférons que nos études soient quantifiables et traçables. Nous voulons des numéros pouvant être saisis sur des feuilles de calcul et manipulés. Par conséquent, nous en savons désormais plus sur les concentrations d'acide lactique que sur la joie, nous connaissons mieux l'indice de masse corporelle que la passion, et nous comprenons davantage les performances sur tapis de course que l'enthousiasme.



ANIMAL

**PRIMITIF
PUISSANT
AGILE
ENDURANT
ADAPTABLE**

EXUBÉRANT

**JOYEUX
CRÉATIF
CURIEUX
PASSIONNÉ
JOUEUR**

Nous étudions et testons, recherchons et mesurons, approfondissons nos connaissances jusqu'aux niveaux les plus enfouis, et nous nous demandons ensuite pourquoi les gens trouvent que l'activité physique est ennuyeuse et peu attrayante. Nous réduisons les mouvements humains aux éléments stériles de l'anatomie, de la physiologie et de la biomécanique, et nous nous plaignons alors que personne ne souhaite participer.

De toute évidence, il nous manque une chose fondamentale. Lorsqu'on regarde les mouvements humains dans une perspective plus large, on voit qu'ils sont non seulement riches, mais qu'ils explosent de sensations positives, d'idées et de relations qui peuvent nous entraîner vers une transformation pérenne. L'exubérance n'est pas une retombée ou un effet secondaire positif. Elle est l'essence même de ce que nous recherchons. Selon les termes de Kay Redfield Jamison dans son ouvrage de référence *Exuberance* : « Les psychologues, qui ont récemment entrepris l'étude des émotions positives, découvrent que la joie élargit notre vision du monde et développe notre imagination. Elle active. Elle rend l'exploration phy-

sique et intellectuelle plus probables, et elle nous gratifie à chaque résolution de problème ou à chaque prise de risque. Grâce à ses énergies positives, elle nous soigne également. »

Malheureusement, la vie moderne entrave les deux facettes de notre animalité exubérante, et sans surprise, nous souffrons d'une épidémie de dépression. D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la dépression est actuellement une des causes principales d'invalidité, et on s'attend à ce qu'elle devienne un des contributeurs principaux de la mortalité mondiale. La fréquence et la gravité des dépressions augmentent sans relâche depuis les cinquante dernières années. L'épidémie de stress lui est étroitement liée ; pour nombre de gens, le stress cause ou aggrave la dépression. Il est en perpétuelle évolution ; sans oublier, bien sûr, l'épidémie bien documentée de sédentarité et d'inactivité physique.

Naturellement, les forces de la dépression, du stress et de l'inactivité se nourrissent mutuellement. Tout comme l'exubérance et l'animalité créent un cercle vertueux de renforcement mutuel, la dépression et l'inactivité peuvent nous entraîner dans un cercle vicieux d'isolation, de faiblesse et de condition physique réduite. Même l'observateur le plus désinvolte est capable de percevoir ce fonctionnement. Un esprit dépressif entraîne une apathie physique et un comportement plus sédentaire, ce qui entraîne une plus grande dépression ainsi qu'un mal-être physique accru. De façon similaire, un corps faible ou blessé peut mener à une perte d'enthousiasme et à une vision pessimiste du futur.

CE LIVRE BROUSSAILLEUX

Puisque le spirituel et le corporel sont intimement liés, parler de l'un sans l'autre n'aurait aucun sens. D'ailleurs, toute approche fragmentée ou ciblée semble vouée à l'échec. Si nous nous concentrons uniquement sur les tissus des muscles, telle une prescription de santé standard, nous négligeons l'esprit. Si nous nous concentrons uni-

quement sur l'esprit, nous perdons de vue notre matérialité essentielle. Les spécialisations ont leur utilité, mais elles mènent invariablement à la fragmentation.

Par conséquent, ce livre accueillera à bras ouverts l'exubérance et l'animalité ensemble dans une même conversation. Lorsque vous lirez les articles contenus dans cet ouvrage, vous découvrirez une interconnexion intime de l'esprit et de la matière. Si l'on parle de chair, vous pouvez être sûr que l'esprit n'est pas bien loin. Si on parle d'exubérance, vous pouvez également être sûr que les tissus musculaires sont impliqués.

Broussailleux par nature, ce livre ne vous livrera pas une formule linéaire pas-à-pas pour améliorer votre santé et votre condition physique. Il ne vous fournira ni prescription ni programme. Il ne révélera pas un antidote secret contre le vieillissement ou une découverte révolutionnaire pour une perte de poids instantanée. Au lieu de cela, cet ouvrage broussilleux ouvrira votre esprit à de nouvelles opportunités, connexions et idées que vous pourrez adapter à vos propres objectifs. De manière significative, les idées contenues dans ce livre vous aideront à développer profondeur et durabilité dans votre vie de mouvements. Vous commencerez à vous rendre compte que le monde du corps s'étend bien au-delà des séries, des répétitions et des calories. Il est immensément riche et éternellement fascinant : un parfait sujet d'étude pour toute une vie.

L'ÉTAT ANIMAL



Les changements rapides des modes de transport, du travail, et des loisirs ont mené à un effondrement global du niveau d'activité physique.

Éditorial de la revue Science
« Global Chronic Diseases »
21 janvier 2005

NOTRE RUISSEAU SACRÉ



Avant l'arrivée du silicium, la vallée californienne de Santa Clara était un paradis sur terre. Un climat exceptionnellement favorable à l'*Homo sapiens*, riche en fruits et légumes, avec des plages, des montagnes et des zones humides juste à côté. Mon frère et moi avons grandi au crépuscule de ce paradis – à l'époque où l'on était encore en pleine nature en périphérie de San Jose, de Sunnyvale et de Palo Alto.

À l'époque, chaque jour était une nouvelle aventure. Notre quartier à Mountain View était bordé d'un côté par une sorte de ceinture verte, la dernière du terrain vierge, et de l'autre par un ruisseau qui se déversait dans la baie de San Francisco. Naturellement, le ruisseau était une attraction majeure pour mon frère et moi ; chaque fois que maman nous donnait le feu vert, nous y allions sans détour.

Nous partions en courant par la porte de derrière, puis par-dessus la clôture et à travers le terrain de notre voisin. À l'époque, le voyage était tout aussi important que la destination : il y avait des obstacles et des opportunités intrigants tout au long du chemin. Nous passions devant des maisons avec des gens étranges et des mystères non résolus, puis nous traversions le terrain d'un autre voisin et nous entrions dans un verger. Au-delà, nous faisons face aux serres redoutables. La rumeur voulait qu'elles soient gardées par un chien géant qui détestait les enfants. Nous jetions un coup d'œil, et courions à toute vitesse comme si notre vie en dépendait.

Une fois que nous avons passé les serres, nous courions le long de la berge jusqu'au ruisseau. Nous nous y sentions en sécurité et en peu de temps, les merveilles commençaient à apparaître. Nous découvrions de petits animaux, des plantes étranges et un assortiment de déchets qui, avec un peu d'imagination, pouvaient facilement être transformés en vaisseaux spatiaux, en forts, en camions et en animaux. Pour l'œil adulte, ce ruisseau n'avait rien de remarquable, mais pour nous, c'était un endroit où notre corps et notre imagination pouvaient se déchaîner. Le ruisseau était notre atelier d'art et notre gymnase, notre théâtre, notre laboratoire et notre royaume sauvage ; il était tout ce que nous voulions qu'il soit. Regarde ! Un enjoliveur, un bâton. Et là un vieux pneu et une grille de barbecue. Les déchets devenaient des trésors, les pierres des jouets, les bâtons des outils.

Nous jouions des heures durant, sans aucun jouet produit en masse, sans guide, sans règles et sans manuel. Personne ne nous disait comment jouer, ni ne nous imposait d'exécution particulière. Il n'y avait pas de normes de rendement, pas d'éliminations, pas de juges et pas de résultats d'examens. Nous apprenions avec l'ensemble de notre corps – notre esprit, nos muscles et nos sensations travaillaient ensemble en synchronie. Nous étions des artistes en liberté, notre imagination s'étendait, explorant le monde qui nous entourait. Nous vivions en grand.

LES VERTUS DU JEU SAUVAGE

Notre expérience du ruisseau serait tout à fait normale pour Betty Beach, professeure d'éducation de la petite enfance à l'université du Maine à Farmington. La professeure Beach est particulièrement fascinée par les souvenirs de jeux des adultes et a fait des recherches étonnantes sur le terrain. Lors d'entretiens approfondis avec des adultes dans des communautés rurales, la professeure Beach a remarqué que les souvenirs de jeux précoces, surtout en

plein air, revêtent une importance spéciale pour de nombreuses personnes. Elle a été frappée par « la ténacité et la clarté de ces souvenirs de jeu, même un demi-siècle plus tard à l'âge adulte » et a suggéré que « le caractère commun de ces souvenirs témoigne d'une composante de l'expérience humaine largement répandue ».

En regardant de plus près ce jeu sauvage et non supervisé, nous commençons à comprendre pourquoi ces souvenirs sont si puissants et durables. Outre les bienfaits évidents tels que l'air frais et l'exercice, le jeu sauvage offre aux enfants et aux adultes une multitude de qualités profondément significatives. En premier lieu, le jeu sauvage est une création personnelle authentique. Parce qu'il est spontané et autogéré, le jeu sauvage est aussi très attrayant. L'expérience n'est pas imposée par une grande créature à la voix grave. Au contraire, elle est autogénérée et pleine de sens sur le plan personnel.

Les enfants qui pratiquent le jeu sauvage apprennent simultanément avec leur corps et leur esprit. Il ne s'agit pas d'un programme fragmenté ou préemballé. Il s'agit d'un jeu intégrant et multi-sensoriel ; le joueur apprend en exerçant en tandem son corps et son imagination. Le jeu sauvage est étroitement lié à l'esprit d'exploration. L'enfant libre suit sa curiosité où qu'elle mène, en regardant dans les coins, autour des obstacles et sous les rochers. Les adultes ont tendance à oublier l'intensité et la profondeur de l'expérience, mais l'exploration du quartier par l'enfant est aussi puissante, attrayante et immédiate que n'importe quel voyage dans la nature en tant qu'adulte. Notre petit ruisseau était aussi impressionnant pour nous que le fleuve Columbia pour Lewis et Clark⁵¹.

Le jeu sauvage donne aux joueurs l'occasion de s'exprimer comme ils l'entendent ; c'est leur chance de se faire entendre. Libérés temporairement du monde des mots et des idées des adultes, ils

51. L'expédition Lewis et Clark (de 1804 à 1806) est la première expédition américaine à traverser les États-Unis par voie terrestre jusqu'à la côte Pacifique.

peuvent dire ce qu'ils pensent et exprimer librement leurs émotions. Leur public est peut-être constitué d'animaux, d'arbres, de rochers et de nuages, mais cela n'a guère d'importance.

Le jeu sauvage nous donne aussi l'occasion d'exercer imagination et créativité. Ces objets curieux que nous avons trouvés dans le ruisseau pouvaient être ce que nous voulions qu'ils soient, peu importe qu'ils soient bizarres. En évoquant un large éventail d'explications possibles, nous générons des hypothèses que nous pouvons tester pour vérifier leur validité ou simplement pour les apprécier telles quelles. Cette pratique n'est pas seulement passionnante, elle sera aussi extrêmement précieuse plus tard dans la vie.

Comme le jeu sauvage nous donne l'occasion d'interagir de manière authentique avec le monde, il approfondit également notre appréciation de la nature, et développe notre penchant primitif pour la biophilie. Les jeux en plein air nous enseignent non seulement que la nature est généralement sans danger, mais aussi qu'elle est incroyablement riche et fascinante.

LA DISPARITION DU JEU SAUVAGE

Malheureusement, le jeu sauvage – comme la plupart des choses sauvages dans le monde d'aujourd'hui – est en danger. Au fur et à mesure que les habitats naturels disparaissent, il y a de moins en moins d'endroits où les enfants et les adultes peuvent jouer librement. La professeure Beach et d'autres chercheurs sur le jeu s'inquiètent du fait que, à mesure que les enfants sont de plus en plus privés de la possibilité de se balader, confinés dans des aires de jeux conçues et construites par des adultes qui sont dénuées de matériaux naturels si essentiels à leur développement, il y aura de moins en moins d'occasions d'avoir une enfance productive. Une telle restriction serait désastreuse non seulement pour les enfants, mais aussi pour notre bien-être collectif...

La professeure Beach prédit que nous pouvons « nous attendre à voir moins d'enfants jouer dans un environnement naturel, moins de futurs souvenirs de lieux, de moments et d'objets sacrés, et probablement moins d'avantages associés pour un développement humain sain ». De manière tragique, notre génération d'enfants actuelle pourrait bien être la première dans l'histoire de l'humanité à grandir sans souvenirs de jeux sacrés et naturels.

LES FORCES QUI AGISSENT CONTRE LE JEU SAUVAGE

Les forces qui agissent contre le jeu sauvage sont puissantes, implacables et bien financées. La menace la plus évidente est le mastodonte du développement périphérique. Chaque nouveau projet de construction qui détruit un terrain vague détruit également une possibilité de jeu sauvage. Chaque nouveau centre commercial supprime la cachette secrète d'un enfant ou son raccourci chéri. De nouvelles routes sont construites pour les voitures, et non pour les gens, de sorte qu'il est de plus en plus dangereux et désagréable de marcher n'importe où. Il y a trente ans, plus de 66 % des enfants se rendaient à l'école à pied ; des sondages récents indiquent que seulement 18 % des enfants se rendent à l'école à pied ou à vélo aujourd'hui. Le développement ne détruit pas seulement l'habitat naturel, les terres agricoles, les forêts, la biodiversité et les corridors biologiques, il détruit également les endroits où les gens peuvent être extravagants et joyeusement vivants.

Une autre menace de taille pour le jeu sauvage est la professionnalisation du sport chez les jeunes. Dans le monde d'aujourd'hui, les enfants sont canalisés dans des clubs organisés presque dès qu'ils sont en capacité de marcher, et on leur apprend à imiter les mouvements spécialisés des athlètes professionnels. De nombreuses personnes supposent maintenant que l'expérience sportive est essentielle au développement personnel, mais il n'en demeure pas moins que les sports pour les jeunes ont un coût substantiel. Le temps

d'entraînement vient nécessairement de quelque part, et le plus facile est de le prendre au jeu non supervisé et non structuré. Ainsi, le sport remplace le jeu sauvage ; chaque heure sur le terrain d'entraînement est une heure de moins passée au ruisseau.

Une autre force qui remplace le jeu sauvage est l'assaut écrasant des produits et des jouets tape-à-l'œil qui sont commercialisés directement auprès des enfants. Les lumières clignotantes et les couleurs vives captent notre attention et nous confinent à l'intérieur, à faire défiler les menus et à appuyer sur des boutons. Bien que certains de ces jouets et jeux aient une certaine valeur, ils nous éloignent quand même du ruisseau. Même lorsqu'ils ont une valeur éducative, les appareils numériques ont tendance à supplanter le jeu sauvage.

D'autres forces agissant contre le jeu sauvage sont psychologiques. Dans ce monde post-11 septembre, la peur et l'insécurité poussent bon nombre d'entre nous à rester cloîtrés dans nos maisons comme s'il s'agissait de bunkers. Nous sommes de plus en plus réticents à faire face au monde extérieur, en particulier à la nature sauvage. Notre amour inné pour la nature – la biophilie – cède la place à la biophobie ; nous imaginons toutes sortes de maux qui se cachent à l'extérieur : la grippe aviaire, le SRAS, les terroristes... Plus nous passons de temps à l'intérieur, plus nous devenons paranoïaques et xénophobes. Le monde extérieur, notre habitat naturel, devient étranger.

La dernière force qui écrase le jeu sauvage est l'impérialisme adulte, la supervision trop active et trop lourde du jeu des enfants par les adultes. Pour citer la professeure Beach, « ... les observateurs du jeu déplorent l'empiétement des adultes sur le jeu imaginaire des enfants. Ils voient le jeu comme de plus en plus réglementé, dominé et "domestiqué" par les adultes. » Évidemment, la grande majorité de cette supervision adulte est bien intentionnée, mais tout de même, la supervision change radicalement la nature du jeu des enfants. Le jeu supervisé n'est plus du tout du jeu.

CONSÉQUENCES

La disparition du jeu sauvage n'est pas seulement un problème pour les enfants. Il s'agit plutôt d'un problème culturel d'une immense importance. Durant la majeure partie de la vie humaine sur terre, le jeu a été sauvage, non supervisé, non structuré et libre. En gros, nous allons au ruisseau depuis 6 millions d'années. Donnez à un enfant humain une prairie mosaïque parsemée de forêts et sa curiosité s'occupera du reste. La privation du jeu sauvage imposée aux enfants est une expérience sociale sans précédent, un acte vraiment radical. De manière tragique, notre génération de jeunes actuelle pourrait bien être la première dans l'histoire de notre espèce à être dépourvue de cette expérience de vie de base. Le jeu étant essentiel au développement humain, à la santé et à l'intelligence, la privation du jeu est un enjeu social majeur, tant pour les enfants que pour les adultes. Les humains privés de jeu font de mauvais employés, de mauvais employeurs et de mauvais dirigeants.

Stuart Brown, fondateur du *National Institute for Play* (institut national du jeu), a recueilli des milliers d'histoires de jeu d'individus et a découvert que les personnes privées de jeu sont plus susceptibles de devenir paranoïaques, violentes et extrémistes⁵². De plus, les personnes privées de jeu sont susceptibles d'être moins tolérantes au stress et, par conséquent, auront tendance à contracter plus de problèmes de santé que leurs homologues joueurs. En ce sens, la privation du jeu est aussi une question de santé publique.

Bien sûr, la préservation du jeu sauvage est inextricablement liée à la préservation de l'habitat et de la biodiversité. Pour citer la professeure Beach, « les enfants qui découvrent la nature par le jeu lorsqu'ils sont jeunes sont beaucoup plus susceptibles de devenir des adultes qui valorisent et comprennent le rôle de la nature dans l'écosystème humain... ». Ou, pour le dire en sens inverse, les en-

52. « Play as an Organizing Principle » par Stuart Brown, MD. *Animal Play : Evolutionary, Comparative, and Ecological Consequences* édité par Marc Bekhoff et John Byers, Cambridge University Press 1998.

fants qui sont privés de jeu sauvage en plein air sont plus susceptibles de créer des produits et des politiques hostiles à l'environnement.

PLAIDOYER POUR LE JEU

Aujourd'hui, le ruisseau de notre enfance n'est plus un endroit où des enfants – ou n'importe qui d'ailleurs – peuvent jouer. Les chiens sont tous tenus en laisse, le terrain du voisin a été assaini et clôturé, les serres ont été remplacées par des appartements haut de gamme et le ruisseau lui-même a été clôturé. Il n'y a plus de raccourcis vers le ruisseau et personne n'y accède à moins d'être en mission officielle. Le ruisseau n'est qu'un élément topographique, un endroit où les eaux pluviales peuvent s'écouler en cas d'averse. Au fond, le ruisseau est mort.

Sommes-nous déprimés par cette situation ? Absolument. Sommes-nous en colère ? Sans aucun doute. Mais au fur et à mesure que nous commençons à reconnaître la valeur du jeu primitif et les graves conséquences du manque de jeu, nous sommes poussés à l'action. Nous devenons des défenseurs de plus en plus fervents du jeu, des défenseurs des enfants et des défenseurs de l'environnement. Nous unissons nos forces avec les syndicats qui militent en faveur des droits des travailleurs et d'horaires de travail plus sains, avec les écologistes qui essaient de préserver la nature et avec les enseignants qui souffrent de la demande orwellienne plaçant les résultats aux examens par-dessus tout le reste.

Par-dessus tout, nous redoublons d'efforts pour une participation authentique en milieu naturel. Nous partons à la recherche d'autres criques et habitats naturels dont nous pouvons profiter sans supervision, sans entraîneur, sans lumières clignotantes et sans règles onéreuses. Donnez-nous des pierres, des bâtons et de la boue. Nous saurons quoi faire !

TABLE DES MATIÈRES

Présentation par l'éditeur.....	3
Avertissement.....	7
Aperçu : la déconfiture.....	11
Un livre copieusement broussailleux.....	15
L'état animal.....	23
Catastrophe en cours.....	25
Un problème de paradigme.....	31
Primordialité.....	37
Sculptés par les félins.....	39
Le programme d'enseignement mosaïque.....	47
Ne me traite pas de singe.....	57
La voie du bonobo : l'alternative primate.....	63
Mimer le bon animal.....	69
Une journée dans la vie d'Homo sapiens.....	79
L'animal intégral.....	89
La voie tactile de la condition physique.....	91
La fin du rythme tel que nous le connaissons.....	99
Plaidoyer en faveur de la vision périphérique.....	111
On récolte ce que l'on sème.....	123
Intelligence du « cœur du corps ».....	133
Efforts articulaires.....	143
Buffet à volonté.....	151
Ça se mange ?.....	161
La plus grande découverte... inconnue.....	171
L'hypothèse de la saleté.....	179
Esprit, corps, médecine.....	189
Au-dessus du sternum.....	191
Supercherries thérapeutiques.....	195
Raconte-moi une histoire.....	205
Plus de signal, moins de bruit.....	213
Les enquêteurs veulent en avoir le coeur net.....	223
Vie-sualise !.....	231
À usage occasionnel uniquement.....	239
La vie à gauche.....	247
Gravir les échelons de la santé et de la forme.....	257
Bondir, sauter et glisser.....	269
Une brève histoire du jeu.....	271
Notre ruisseau sacré.....	279
En période d'abondance.....	287
Opinions d'experts.....	297
Le salut de l'homme blanc.....	303
Dites bonjour à M. Joie.....	311

L'ANIMAL EXUBÉRANT

Faune.....	317
Mon chien est plus intelligent que moi.....	319
La planète est mon gymnase.....	325
Observez l'observateur.....	329
Tout est dans la tête.....	335
Sapience.....	343
Langage corporel.....	345
Apprendre à apprendre.....	353
Le danger des nombres.....	363
Urgences sans danger, ennemis amicaux.....	371
Arrêtez de dessiner des chevaux.....	379
Quoi de neuf docteur ?.....	387
Lentement, sûrement et durablement.....	395
Parlons de nos générations.....	403
À propos de l'auteur.....	413
Lectures recommandées.....	415
À paraître chez le même éditeur.....	417