

Santé

Six minutes de chants d'oiseaux atténuent déjà les pensées irrationnelles et l'anxiété

Observer les oiseaux peut nous aider à éloigner le stress et à surmonter nos peurs, développent un ornithologue et une naturaliste dans «Ornithérapie» (Albin Michel). S'appuyant sur des études scientifiques, ils déroulent les bienfaits d'une activité en plein essor

Ségolène Barbé

Considéré aux Etats-Unis comme le troisième sport de plein air après le golf et la marche en termes de chiffre d'affaires, le *birdwatching* est un loisir en plein essor. S'il est particulièrement développé dans les pays anglo-saxons – plus de 80 millions d'Américains sortent leurs jumelles au moins une fois dans l'année pour observer les oiseaux –, il se développe aussi en Europe et en Suisse. L'action participative «Oiseaux de nos jardins», orchestrée par l'association BirdLife Suisse, a permis par exemple, en mai 2024, de recenser plus de 142 000 espèces différentes.

Si nombre de personnes pratiquent cette activité avant tout pour le plaisir, l'observation des oiseaux a aussi des vertus thérapeutiques, assurent les auteurs d'*Ornithérapie*, paru récemment chez Albin Michel. «Nous le ressentions personnellement depuis longtemps mais notre intuition a été confirmée, ces dernières années, par plusieurs études scientifiques», ajoutent l'ornithologue Philippe J. Dubois et la naturaliste Elise Rousseau.

Diminution des hospitalisations

Deux heures par semaine passées dehors à regarder la nature (et les oiseaux) entraînent ainsi une diminution significative et prolongée du taux de cortisol, l'hormone du stress, tandis qu'une autre étude a démontré la corrélation entre une biodiversité avienne importante et une diminution des hospitalisations pour troubles de l'humeur et état anxieux. «Il suffit de six minutes de chants d'oiseaux pour atténuer les pensées irrationnelles et l'anxiété pendant plusieurs

heures», poursuit Philippe J. Dubois, citant une recherche allemande.

Le spécialiste rappelle aussi une expérience marquante menée par des chercheurs américains auprès de deux groupes de personnes en promenade. «Des chants d'oiseaux ont été diffusés au premier groupe – sans qu'il en soit informé – mais pas au second. Or, ceux du premier groupe ont rapporté des

sentiments de bien-être supérieurs.» Aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne, certains médecins prescrivent même des séances d'observation d'oiseaux à leurs patients, ce qui leur permet parfois de lever des prescriptions médicamenteuses.

«Une sorte d'hypnose»

Si la compagnie des oiseaux nous fait du bien, c'est d'abord parce qu'elle nous incite à aiguïser deux de nos sens. «D'un côté, il faut passer de «voir» à «regarder», et de l'autre, d'«entendre» à «écouter». Un peu comme dans les bains de forêt au Japon, l'observation des oiseaux oblige à être pleinement concentré tout en étant patient, ce qui permet de rentrer dans une sorte de méditation en pleine conscience», explique Philippe J. Dubois, qui pratique régulièrement le *seawatching* en Bretagne où il réside. «Je m'installe au bord de l'océan, sur une pointe ou un cap, dos à la terre, et je peux rester des heures à fixer les vols des oiseaux migrateurs sur le bleu de la mer et le bleu du ciel. Je suis tellement pris par ce que je regarde que cela me met dans une sorte d'hypnose, de détente incroyable.»

Si certains préfèrent pratiquer l'activité seuls, d'autres le font en groupe, par exemple lors d'ateliers d'ornithologie encadrés par des associations. On peut contempler les oiseaux pour le plaisir esthétique mais aussi chercher à mieux les connaître, à les nommer, à l'aide, par exemple, des nombreuses applications aujourd'hui disponibles: BirdNET, Bird Melody, CuiCuiMatique, Birdie Memory...

Alors que nous avons souvent tendance à ruminer le passé ou à nous angoïsser face à l'avenir, le *birdwatching* nous aide à nous ancrer dans l'ici et maintenant. «Notre statut social n'a alors plus aucune importance, ce qui compte, c'est comment on va réussir à approcher l'oiseau sans qu'il s'envole. Il faut réfléchir à sa façon de se mouvoir, être aux aguets, comme les animaux le sont naturellement et comme l'étaient les premiers hommes», commente pour sa part Elise Rousseau.

Connaître pour mieux protéger

S'intéresser aux oiseaux permet de surmonter ses craintes et de dépasser certains clichés. «Autrefois, les bruits nocturnes m'effrayaient car ils m'étaient inconnus. Aujourd'hui, la nuit me semble habitée car je connais les oiseaux qui s'y cachent, raconte Elise Rousseau. J'ai aussi changé de regard sur des espèces souvent décriées: l'étourneau, en réalité très beau avec les reflets d'or dans son plumage; le corbeau, très intelligent, qui ne mérite pas les superstitions dont il est l'objet; le vautour, si majestueux et essentiel dans la chaîne alimentaire puisqu'il élimine les charognes, porteuses de maladies.»

Le coucou qui célèbre l'arrivée du printemps, le chant de la chouette hulotte qui fait frissonner au clair de lune... Chaque volatile éveille des émotions différentes, ressuscite parfois des souvenirs enfouis. Alors que 25% des oiseaux ont disparu en Europe depuis 1980 (CNRS, 2023), s'intéresser à eux peut aussi être une manière de lutter contre l'écoanxiété, grâce à la mise en place d'actions utiles à leur survie: aménager son jardin avec des herbes hautes et des arbustes, prévoir un petit point d'eau pendant les étés caniculaires, installer une mangeoire ou un nichoir sur son balcon.

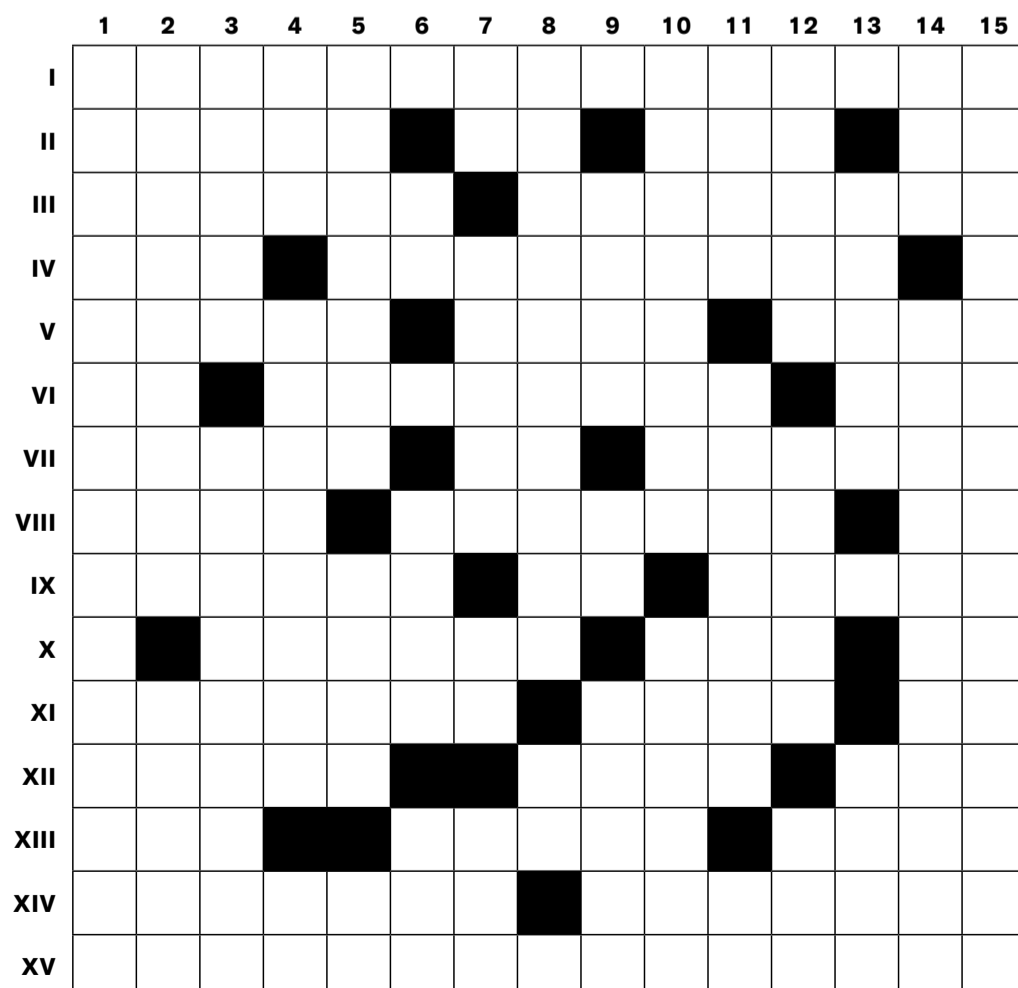
«On ne protège bien que ce qu'on connaît bien, conclut Philippe J. Dubois. Avec notre livre, nous avons voulu transmettre aussi ce désir de regarder la nature de manière plus bienveillante, en agissant pour sauver ce qui reste à sauver. Protéger les oiseaux, c'est protéger la nature et, au final, se protéger soi.» ■



Un bruant ortolan. Son chant est une courte phrase de cinq à six notes, devenant plus grave sur la fin, et pouvant être retranscrite comme «swee-swee-swee, dee-dee». (IMAGO/blickwinkel)

Mots croisés

Philippe Dupuis



Grille 178

Horizontalement I Brille, étincelle et rayonne. II Vérifie les pièces et les comptes. Édenté paresseux. Coule en Suisse. En rêve. III Prendra soin des cuirs et des essences. L'abeille ou la fourmi. IV Moscou et ses satellites. Met à l'abri des courants. V Un plan chez le préfet. Pour le tenir, il faut l'obtenir. La tête au mur. VI Lettres d'amour. Cambiste ou monnayeur. Diminutif pour une mère. VII Quand tout va bien on peut l'avoir. Piégé. Somme compensatoire. VIII Annonce l'attaque. Utilisèrent jusqu'au bout. Bout d'intestin. IX Tombe froidement. Risque de prendre froid. Sans pli, ni levée. X S'exprimait librement en principe. Pour un homme jeune, pas pour un jeune homme. Négation. XI Souvent éclairé dans ses connaissances. Ensembles de lustres. Vient d'arriver. XII Au courant de nos confidences. Garnissent la rose. Proposé par le banquier. XIII Lentilles pour l'étable. Se consomment par kilos. Bon début de collection. XIV Igues en éventail. Fée ou génie. XV Nettoient jéroboam et fillettes.

Verticalement 1 C'est sur le retour qu'il est apprécié. 2 Rend le terrain cultivable. Le jour de Mars, même en janvier. 3 Devenus désagréables en bouche. Sale coup pour la chambre. 4 Espace de rencontre. Accompagne une belle bavette. Sur la touche. 5 Chirurgien, il s'est penché sur le sympathique. Déplacés. Fin de dictée. 6 Champion. Bon gros paresseux. Toile ouverte à tout le monde. 7 Propos enfantin. Richeement décorés. Partir à la fin. Fumeur nippon. 8 Essaient de trouver un accord. Conjonction. 9 Ne peut pas aller plus loin. Cours primaire. Travaillât sur le greffon. 10 En salle ou en cuisine. Son coup n'a jamais fait de mal. 11 Taché. Tombent drues. Un grec dans nos comptes. 12 Quand bébé met un «h» dans son propos. Événementaire. Poil en façade. 13 Accompagnent la mariée sur la photo. Groupe. 14 Fêté en Asie. Raisonnable et sensée. 15 Sont à tout moment dans l'actualité.

Solution de la grille 177

Horizontalement
I Surconsommation. II Uraète. Réanimée. III Bu. Ah. Sali. Cant. IV Sbires. Tond. Mat. V Tu. Al. Ernest. Ne. VI Lopin. Tant. VII Nécross. Cis. Ruhr. VIII Trie. Égéens. Léa. IX Ignares. Ratel. X Votre. Maéva. EPO. XI Atimie. SS. RF. RN. XII Télémons. Léon. XIII Oubliette. XIV Ôter. Sirop. Anon. XV Narcotrafiquant.

Verticalement
1 Substantivation. 2 Urubu. Ergote. Ta. 3 Râ. Scintiller. 4 Ceara. Réarma. Rc. 5 Othello. Reims. 6 Ne. Osée. EO. St. 7 Ep. GSM. Noir. 8 Oratrice. Assura. 9 Melonnières. Bof. 10 Maine. Snav (vans). Sipi (plis). 11 An. DST. Star. 12 Tic. Tar. Fléau. 13 Imam. Nulle. Etna. 14 Cnanthe. Proton. 15 Nette. Rayonnent.