

LES NATUR'ELLES

Une journée rien que pour soi... et avec les autres !



Elle connaît bien nos sentiers, Myriam. Depuis plusieurs années, elle revient, saison après saison, pour marcher, respirer, observer... et partager un bout de chemin avec d'autres femmes. Toujours partante, toujours curieuse, elle a accepté de nous raconter ce qu'elle aime tant dans ces escapades nature.

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Myriam, j'ai 61 ans, j'habite à Crissier. J'ai 3 filles adultes et 5 petits-enfants. Je vis seule. Ce qui me caractérise ? Je n'essaie pas de ressembler à quelqu'un que je ne suis pas.

Te souviens-tu de la toute première sortie avec Les Natur'Elles ?

Oh oui, Romainmôtier, c'était comme revenir à une course d'école. A tous les coups j'y étais venue enfant, mais je n'ai pas photo des courses. J'ai été éberluée de la beauté de ce lieu, je n'avais plus envie de partir, avec l'ambiance du groupe qui était merveilleuse. On avait trouvé des morilles dans le jardin du curé !

Qu'est-ce qui t'avait donné envie de venir ?

Juste par curiosité, je n'avais jamais marché dans un groupe de femmes : qui étaient-elles et pour quelles raisons participaient-elles ?

Quand tu es dehors avec le groupe, qu'est-ce qui te touche ou te plaît le plus ?

Ce que j'aime c'est la diversité du groupe : âges, origines, milieux sociaux, parcours de vie, professions, état de santé... C'est rare de se retrouver entre femmes si différentes, de cheminer ensemble et de s'émerveiller sur les mêmes choses ! Ce que j'apprécie plus que tout, c'est la simplicité de ces journées et la bienveillance entre les participantes. On s'assoit par terre, personne ne marche sur personne, c'est hyper agréable. Parfois on marche en silence et j'aime bien. J'ai rencontré plusieurs femmes insolites que je n'aurais jamais croisé ailleurs sur ma route, beaucoup de femmes très touchantes.

Quelle sont tes motivations à venir et revenir à chaque sortie proposée ?

Pour le plaisir... et pour les surprises, il y en a à chaque fois : allumer le feu, les idées créatives, les décorations éphémères, rencontrer de nouvelles femmes, revoir les habituées, découvrir des lieux magnifiques, avoir des discussions différentes. Une fois par mois, c'est une journée pour moi, je ne fixe aucun autre rendez-vous. Mes filles sont très fières que je fasse ça, fières de cette constance, car généralement je ne fais pas les choses sur la durée.

Si tu fermes les yeux... est-ce qu'il y a une image, une odeur, un son, que tu gardes précieusement d'une de ces sorties ?

L'odeur du feu, immanquablement, et aussi l'odeur de la mousse, car avant je n'avais jamais osé mettre mon nez dans la mousse ! Une image de notre dernière sortie au lac de Joux, ce sont les chamois qu'on a pu observer de tout près, j'étais émerveillée, ils étaient si proches, ils nous regardaient dans les yeux, c'était wow !

Est-ce que ces moments ont apporté quelque chose dans ta vie ?

Je pense que sortie après sortie, je deviens plus extravertie. Dans ma vie, j'ai passé beaucoup de temps avec mes filles et leurs amies, et j'ai toujours été mal à l'aise avec d'autres adultes. Au début avec Les Natur'Elles j'étais très gênée, comme si je n'avais pas les mots pour m'exprimer. Petit à petit, je me sens plus à l'aise de partager, de donner mon avis. Et ces journées m'apportent tant d'expériences nouvelles, c'est riche.

Est-ce que c'est important pour toi que ces sorties se fassent entre femmes ?

Oui, je trouve qu'entre femmes on est plus naturelles et plus confiantes, on se sent libres, on peut s'habiller n'importe comment, c'est OK, on s'en fiche ! C'est comme une course d'école sans les enjeux de genre, de séduction, de grosses voix, de grosses plaisanteries pas rigolotes... Et puis je me sens en sécurité, c'est important, je n'oserais jamais aller seule dans des endroits de nature que je ne connais pas.

Y a-t-il eu une découverte avec la nature qui t'a surprise ?

J'ai été impressionnée par le Bois de Chênes à Genolier. J'ai eu l'impression d'être dans un dessin animé enchanté. Il y avait des odeurs étonnantes, jamais de ma vie je n'avais traversé une forêt aussi désordonnée. C'était vraiment magnifique.

As-tu appris quelque chose qui t'accompagne encore aujourd'hui ?

A chaque sortie j'apprends quelque chose de nouveau, il y a une richesse de connaissances dont je me délecte, tant de la part de Kanga et d'Irène, les animatrices, que des autres participantes. Dès que je peux écouter quelque chose de nouveau, j'ouvre grand

les oreilles. Depuis ces sorties, je réalise comme la nature est partout. Je regarde les arbres tout le temps, même depuis le bus. Je les vois d'une autre manière, je suis plus consciente du rôle qu'ils ont dans notre vie, que sans eux, on ne serait plus rien. J'aime aussi leur ancrage dans le sol.

As-tu un rêve ou un vœu pour une prochaine sortie ?

Et si, au lieu de prendre le train, on partait en bateau ? Ou alors aller une fois explorer un peu plus loin, dans un endroit plus reculé, quitte à devoir se lever plus tôt ! J'ai entendu dire que la région de la Gruyère est belle...

A écouter Myriam, on comprend que chaque sortie est bien plus qu'une simple balade : c'est une respiration, un espace où l'on se sent libre, en sécurité, et reliée aux autres comme à la nature. Alors, si vous aussi avez envie de vivre ces instants, de sentir la mousse sous vos doigts, la chaleur d'un feu ou le silence d'un chemin, les prochaines sorties sont agendées et n'attendent que votre participation !

_Propos recueillis par Irène Collaud

Prochaines sorties :

jeudi 13 novembre, vendredi 12 décembre.
Les dates 2026 seront publiées sur le site début janvier.

Pour s'inscrire :

lesnaturelles@protonmail.com ou
078 793 87 85 (Irène)

Contribution :

entre CHF 10.– et CHF 40.– par journée selon les possibilités de chacune, à donner sur place

Toutes les infos sur :

www.ucfvaud.ch/les-natur-elles