

La nature en pleine conscience

ENVIRONNEMENT Le parc du Vogelzang à Anderlecht est le premier parcours méditatif

Caché derrière l'hôpital Erasme et le chantier du nouveau centre de cancérologie de Bordet, le Vogelzangbeek coule tranquillement. Les champs de la Flandre s'offrent à la vue des rares promeneurs qui connaissent les lieux. En quelques pas, ils ont l'impression de ne plus être à Bruxelles mais plutôt dans un paysage de campagne bucolique. Par contre, s'ils se retournent, ce sont les fenêtres des urgences d'Erasme qui leur font face ainsi que les engins de chantier qui s'agitent comme d'énormes fourmis pour terminer au plus vite le centre. Pourtant, coincé sur cette langue de terre, le parc du Vogelzang revit.

Il aura fallu plus de 6 ans pour que Bruxelles Environnement puisse avoir la maîtrise foncière et créer ce parc. « Cela a été complexe mais nous y sommes arrivés », explique Emilie Holemans, paysagiste. Il a d'abord fallu tout ouvrir, casser les blocs de béton qui formaient le bassin d'orage afin de recréer un point d'eau. Cela a été un travail d'ingénierie très élaboré mais nous y sommes arrivés ».

La paysagiste de Bruxelles Environnement s'est ainsi confrontée à la problématique de l'eau. La zone est en fond de vallée et les eaux usées arrivaient directement dans le ruisseau. Aujourd'hui, les poissons refont leur apparition. Des sources ont également été trouvées nécessitant la construction de petits ponts en pierre pour que les promeneurs conservent les pieds au sec.

Car le parc n'est pas seulement un nouveau poumon vert pour Anderlecht. Il est aussi une zone de calme et détente pour les patients et le personnel de l'hôpital Erasme. De plus, ils peuvent se promener sur deux parcours : un nature et l'autre méditatif. C'est une première à Bruxelles. Pour le parcours nature, Bruxelles Environnement a aménagé une zone de prairie pour les 10 brebis de David D'Hondt.

Ce professeur de religion à Schaerbeek a décidé de se lancer dans l'élevage du Zwart Bles, une race rustique de Wallonie, réputée pour sa laine et sa viande. En plus du pâturage, Emilie Holemans a voulu mettre sur pied un programme autour des fruits. « Nous avons planté 21 pommiers et poiriers de variétés locales et nous cherchons une association qui puisse s'en occuper. À côté de cela, nous avons aussi mis des petits fruits comme des groseilles. Nous aimerions en mettre plus dans les parcs régionaux »,



Les promeneurs ont l'impression de ne plus être à Bruxelles mais plutôt dans un paysage de campagne bucolique. © PIERRE-YVES THIENPONT.

naux mais il faut expliquer aux gens ce qu'ils peuvent cueillir. C'est très intéressant car cela relie le citoyen à la nature et augmente la biodiversité. »

Entre les moutons et les arbres se cachent également des panneaux explicatifs avec une face particulière. Elle concerne le parcours méditatif. Le parc compte 8 stations qui peuvent être pratiquées sur place ou chez soi puisqu'on retrouve les séances sur le site de Bruxelles Environnement. Les séances auditives sont un mélange de médi-

« Dans les cas de troubles de la dépression, la sophrologie a fait ses preuves » SUZANNE ASKENASI

tation, de pleine conscience et de sophrologie.

« Je travaille depuis des années comme kiné dans le service psychiatrique d'Erasme », explique Suzanne Askenasi, kinésithérapeute et sophrologue. Dans les cas de troubles de la dépression, de non-gestion du stress, la sophrologie a fait ses preuves.

C'est une manière de se reconnecter à notre corps et de détecter certains problèmes car il envoie des messages. »

Pour l'écouter avant qu'il ne soit trop tard, Suzanne Askenasi a eu l'idée de mêler la reconnexion à la nature à celle de son corps. Ainsi, muni de son smartphone, le promeneur peut écouter la séance. Plusieurs espaces pour s'arrêter confortablement ont été aménagés. Assis au soleil, écouteurs dans les oreilles, il n'y a plus qu'à se laisser guider par la douce voix de Suzanne. Tran-

quillement, elle aide le méditant à se concentrer sur sa respiration, la détente des muscles de son visage en commençant par le front, puis les sourcils, les yeux, les joues... Tout le corps y passe durant les 25 minutes de méditation. « Il faut prendre le temps. On n'enchaîne pas une deuxième session. On peut mettre deux

EN PRATIQUE

Un parcours entièrement gratuit

Si l'aménagement du parc a coûté 1,3 million d'euros à la Région bruxelloise, la pratique des 8 séances est entièrement gratuite. En plus, il n'est pas nécessaire de se rendre dans le parc anderlechtois même si sa découverte est facile puisqu'il fait partie de la promenade verte. Les curieux peuvent tout simplement se rendre sur le site de Bruxelles Environnement et écouter les enregistrements de Suzanne Askenasi.

V.L.H.

mois pour tout faire. Cela dépend de soi », conclut Suzanne Askenasi.

« Ces techniques permettent de mieux gérer son stress et d'aider au développement personnel », ajoute la ministre de l'Environnement, Céline Fremault (CDH). C'est un bel exemple aussi de collaboration entre les différentes institutions. » De plus en plus de personnes intègrent cette pratique dans leur quotidien. En l'alliant à la nature, c'est un peu un double effet. À l'avenir, ce genre de parcours santé pourrait être développé dans d'autres parcs régionaux. ■

VANESSA LHUILLIER