Protocoles de connexion à la nature

Imaginés par les artistes de l'exposition
COALITION Art, écologie et territoires.
Illustrations Marie Labat

Une proposition de COAL,
Indarra et le Didam, Ville de Bayonne

PROTOCOLES DE CONNEXION À LA NATURE

Qu'est-ce qui provoque le déclic, nous transforme ? Fais évoluer nos pratiques ? Combien de temps faut-il pour qu'une habitude s'ancre durablement dans le quotidien ? Comment passe-t-on des paroles à l'action ? Face au désarroi suscité par la destruction du vivant, nous nous trouvons souvent pris dans une tension entre un désir sincère d'agir et une forme d'inhibition. Dans ce trouble, se transformer intérieurement apparaît moins comme un préalable maîtrisé que comme un processus fragile, fait de réajustements progressifs : apprendre à soutenir l'émotion sans s'y dissoudre, laisser émerger de nouvelles formes d'attention, expérimenter, par petites touches, des habitudes capables de relier à nouveau perception, sensibilité et action.

Si comme le suggèrent certains philosophes du vivant, les crises environnementales relèvent en partie d'une crise de la sensibilité - c'est à dire d'une atrophie de nos capacités à percevoir, éprouver et nous sentir liés aux vivants et aux milieux -, alors se pose la question des actions qu'un individu peut engager pour réactiver ses prises sensibles sur le monde. Que pouvons-nous donc mettre en oeuvre pour reconfigurer nos régimes d'attention et retisser un lien incarné aux éléments naturels ? C'est dans cette perspective que s'inscrivent les protocoles imaginés par les artistes de l'exposition *COALITION Art, écologie, territoires*, contenus dans ce coffret. Illustrées par l'artiste agricultrice Marie Labat, leurs propositions se lisent comme des partitions à activer, des agencements d'actions et d'attention qui engagent le corps et l'expérience.

En proposant des cadres simples, accessibles à toutes et tous, rejouables en toute situation, leurs protocoles opèrent comme des instruments de reconfiguration sensible. Voir devient une pratique, sentir une méthode, et l'expérience un terrain d'engagement.

Emparez-vous de ces cartes et partez à la découverte du vivant en et autour de vous !

PROTOCOLES DE CONNEXION À LA NATURE

Cette collection de protocoles a été imaginée dans le cadre de l'exposition *COALITION Art, écologie, territoires* présentée par COAL, Indarra et la Ville de Bayonne, au Didam du 29 mai au 13 septembre 2026

14 protocoles imaginés par les artistes
Brandon Ballengée, Lélia Demoisy, Charlotte Gautier van Tour, Louis Guillaume, Suzanne Husky, Marie Labat, Sandra Lorenzi, Clara Niveau-Juteau, Erik Samakh, Lara Tabet, Anaïs Tondeur, Pauline Rip, Paula Valero Comín et Michael Wang

Direction artistique de
Lauranne Germond, Sara Dufour et Annalena Amthor, COAL

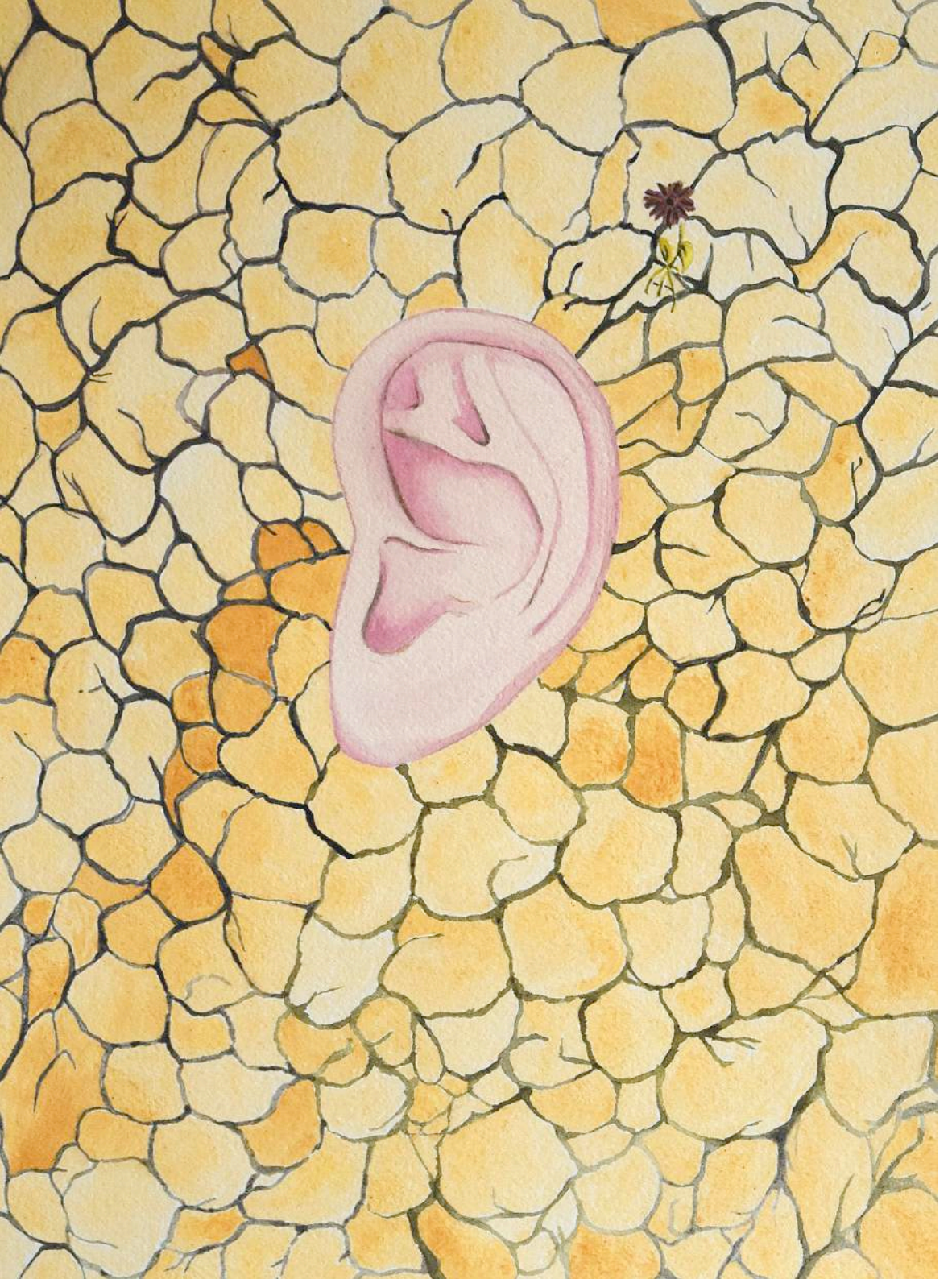
Illustrations
Marie Labat

Coordination
Virginie Choquart et Louis Mechain, Indarra
Amandine Chaput, Didam Ville de Bayonne

Graphisme
Nerea

Partenaires
Crédit Agricole Pyrénées Gascogne, EDF, Groupe Suez, Office français de la Biodiversité

DARRA COAL Bayonne* BAIONA-PAYS BASQUE



MICHAEL WANG
EARTH PIECE (AFTER YOKO ONO)

Écoute
le son de la terre
qui se réchauffe



SUZANNE HUSKY
LES YEUX DU SAUMON

Regarde un cours d'eau
et imagine-le il y a 1000 ans,
avant les moulins,
avant le transport du bois par voie d'eau,
avant le reste.

Imagine-le avec un saumon
qui vient frayer devant toi.

Offre du bois aux habitants
de ce ruisseau.



CLARA NIVEAU-JUTEAU
CE QUI POUSSE EN SECRET

Participe à la revégétalisation des espaces urbains
en créant des bombes à graines.

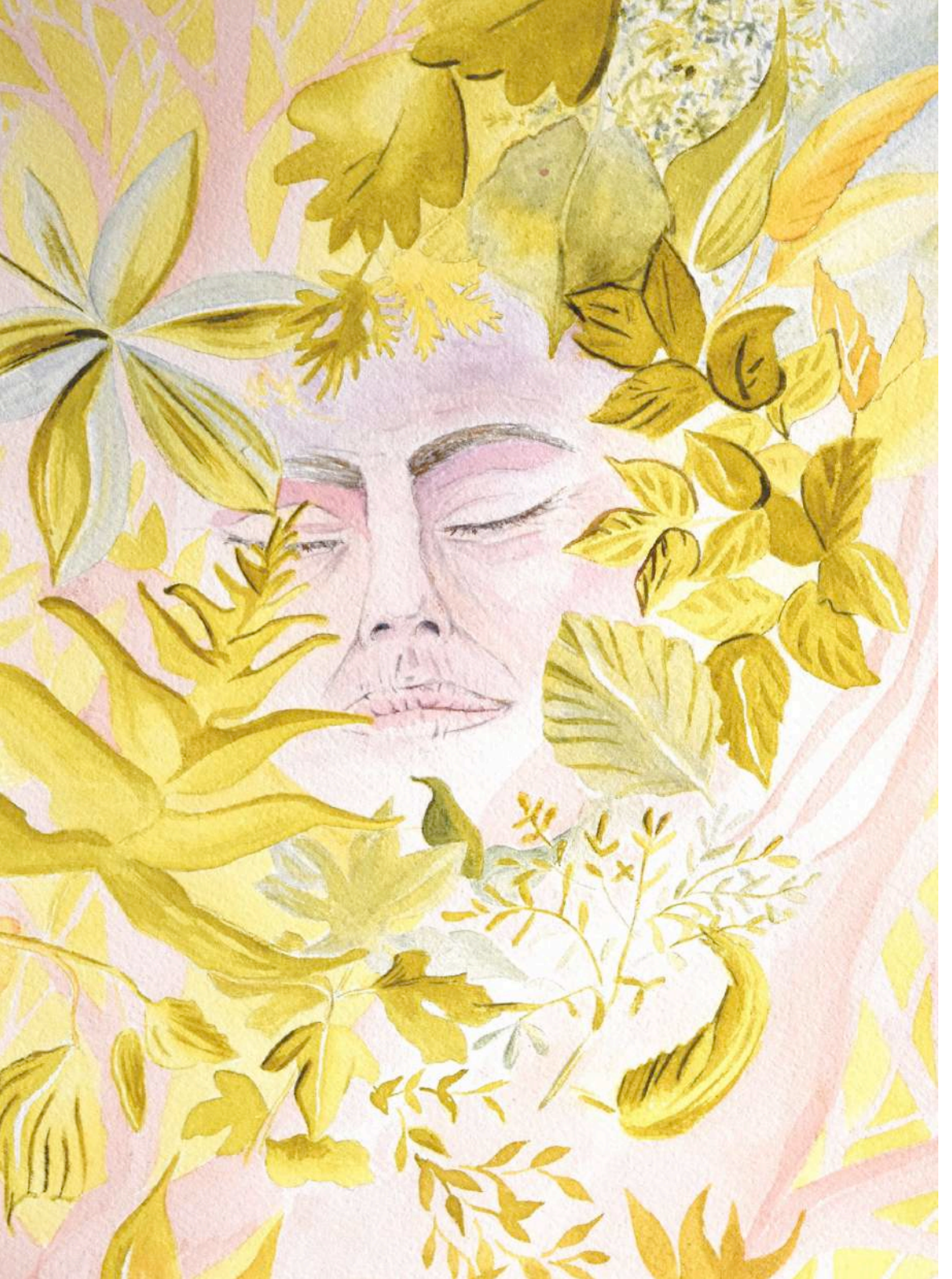
Mélange 2/3 d'argile et 1/3 de terreau avec de l'eau
afin d'obtenir une pâte non collante
et homogène.

Ajoute des graines de plantes locales de ta région.
Il est très important que ces plantes
poussent naturellement dans ta région
afin de ne pas bouleverser la biodiversité locale.

Forme une boule dans la paume de ta main.

Laisse sécher un ou deux jours.

Il ne te reste plus qu'à jeter ces bombes à graines
dans les espaces à végétaliser
et la pluie fera le reste.



ANAÏS TONDEUR
CORPS ATMOSPHÉRIQUES

Tourne-toi, un bref instant, vers ton corps sensible, vers ton souffle.
Voilà… maintenant, place tes pieds parallèles l'un à l'autre,
bien enracinés dans le sol.
Accueille l'air qui entre par tes narines.
Accompagne cet air, dans l'expiration, jusque dans ton ventre.
Nouvelle inspiration… accompagne l'air jusqu'à la pointe de tes pieds.

Pendant les trois respirations suivantes,
sois attentif, attentive, à la façon dont l'air irrigue
chaque partie de ton corps.
Sens que l'air ne vient pas seulement de tes narines,
mais qu'il passe par tous les pores de ta peau.
De l'extérieur vers l'intérieur…
De l'intérieur vers l'extérieur…

Nous ne sommes pas seulement les habitants de la Terre,
« Nous sommes immergé.e.s dans l'atmosphère de la planète,
On ne peut pas exister sans elle, ni en dehors d'elle.
Nous sommes totalement dépendants et dépendantes
de l'oxygène produit par les plantes qui vivent sur cette planète.
Chaque fois que vous inspirez, vous apportez la vie
du monde extérieur à votre atmosphère intérieure.
Et lorsque vous expirez,
Vous rendez à la nature le carbone
que vous produisez dans vos cellules.
Ce carbone nourrit les plantes qui vous entourent. »[1]

Nous, les humains, luttons tellement pour notre indépendance…
Pourtant, nous sommes engagé.e.s dans une relation
d'interdépendance, dans un entrelacement avec le sol, l'air, l'eau
et les agents qui les constituent et les habitent.

[1] Citation d'Emmanuel Coccia, philosophe



SANDRA LORENZI
TRANSPOÉSIES DU QUOTIDIEN

Au parc la boue
colle
aux basques des boues, et plus ça colle
plus ça décolle
ce qui pèse sur mes genoux.
Je visualise toute cette boue rejoindre ses sœurs en terre
et la musique dit : mental
regarde ailleurs si tu y es, la boue s'occupe de tout.
*
Quelles sont vos soeurs-frères - frères-soeurs qui œuvrent
sous vos pieds, vos yeux, vos mains
à
l'équilibre des soins ?
*
Si proches de vous, nichées dans l'anodin,
ces transpoésies du quotidien
activent autant de guidances que de fringances
*
Derrière la fenêtre,
les os creux agrippés à la mangeoire,
Rouge-gorge
picore les graines mises à disposition.
Ta légèreté le ventre plein, nous chante la pesanteur de nos amis
nos corps,
nos corps en poids de graines, mises en germination,
et nous voilà pourvues d'ailes !
*
Vous volez avec moi ?
Quelques mots au présent
pour libérer
les flots propices aux échos.



BRANDON BALLENGÉE
UNE PETITE AIDE POUR LA NATURE

Apprends à identifier dix espèces de plantes
à fleurs originaires de ta région.

Découvre la manière
dont elles se reproduisent, leurs cycles de vie,
les espèces d'insectes qui en bénéficient.

Récolte une petite partie de leurs graines
- environ 5 % -

Plante-les dans ton jardin
ou dans un habitat voisin.



PAULA VALERO COMÍN
CHEMIN D'ATTENTION

Écoute avec l'intention sincère de comprendre
ce que chacun exprime, propose ou suggère,
sans jugement.

Écoute les oiseaux,
le murmure des vagues,
le chant de la rivière,
le souffle du vent.
Écoute tout être qui s'exprime.
Accorde-toi ce temps.

Laisse la tendresse devenir un état naturel en toi.
Offre-la dans tes gestes, aux êtres humains
et non-humains que tu croises,
Accueille celle que tu reçois, d'où qu'elle vienne.
Célèbre-la pleinement.

Veille aux mots que tu emploies : qu'ils ne portent
aucune violence, qu'ils ne blessent pas.
Prends soin de ta manière de comprendre le monde.

Fais attention à ce que tes yeux ne voient pas,
Aux plantes adventices, celles qui poussent
librement dans les rues.
Observe-les, apprends d'elles,
découvre leurs propriétés,
Et à travers ces microcosmes, comprend les liens
qui unissent tous les vivants.



LÉLIA DEMOISY
L'EXPÉRIENCE DE DAPHNÉ

Selon le mythe, Daphné aurait été changée en Laurier
par son père pour échapper aux avances d'Apollon.
Il parait qu'après sa transformation, on pouvait
encore entendre son cœur battre,
l'oreille posée contre le tronc…

Le son que tu vas entendre a été enregistré
sur deux corps très différents.

L'un est un corps humain habité
par le son de sa respiration et de son cœur.
Le deuxième est un corps d'arbre traversé
par le son de ses jeunes branches qui s'entrechoquent,
de ses fibres qui se tordent sous l'action d'un vent
et par quelques insectes de passage.

Trouve le moyen de t'évader de la ville
pour rejoindre une forêt.
Installe-toi dans l'endroit le plus paisible
que tu auras trouvé, et enfile ton casque audio
pour participer à l'expérience.

La bande son dure 20 min, tu peux rester le temps
que tu veux tout en observant la cime des arbres autour de toi.
Puis, passés quelques jours, réitère l'expérience
chez toi en fermant les yeux.

À répéter autant de fois que désiré.



ERIK SAMAKH
PLANTER DES TROUS

À toutes celles et ceux qui habitent des villes,
petites ou grandes, dont les sols ont été scellés
par le béton et le goudron.

Gardez les noyaux et les pépins
des fruits que vous mangez.

Munissez-vous d'un perforateur à batterie
suffisamment puissant.

Choisissez une route, un trottoir, une zone piétonne.

Attendez un moment de calme,
lorsque ces espaces se vident.

Percez un trou, de 1 à 5 cm, dans la surface choisie.

Glissez-y une ou plusieurs graines,
patiemment conservées.

Recouvrez d'un peu de terre.

Laissez faire le temps,
l'infiltration, les forces discrètes.



PAULINE RIP
FAIRE PEAU NEUVE

La rosée est une eau fragile, éphémère. Elle n'appartient à personne.
Dans de nombreuses pratiques traditionnelles, marcher dans l'herbe humide
à l'aube était réputé apporter des bienfaits spirituels et cutanés.
En Charente-Maritime, on parlait de « prendre l'aigail ».

À accomplir au printemps, saison du renouveau :

1- Choisir le moment.
À l'aube (selon les savoirs alchimiques, la rosée du matin
a toute sa force tant que les rayons du soleil ne l'ont pas touchée).
Tout au long du printemps, et particulièrement
dans la nuit du 30 avril au 1er mai
si vous souhaitez honorer la tradition de l'aigail.
Préférer un espace naturel :
prairie, jardin, clairière, parc peu fréquenté.

2- Marcher pieds nus dans la rosée
Retirer chaussures et chaussettes.
Marcher lentement. Sentir la fraîcheur
des gouttelettes d'eau et la texture de l'herbe.

3- Pour les plus téméraire : se rouler dans l'herbe humide.
S'allonger, rouler d'un côté à l'autre.
Sentir le contact de la rosée sur sa peau.
Dans la tradition de l'aigail, on dit que ce geste
attire l'amour et la bienveillance.

4- Goûter une goutte.
Recueillir une goutte de rosée du bout des doigts
et la porter aux lèvres.

La rosée disparaît au soleil, elle rappelle l'impermanence.
L'habitude se crée par la répétition : choisir un matin par semaine,
par exemple. Ce rendez-vous régulier installe un lien intime,
une manière de faire corps avec le monde.



CHARLOTTE GAUTIER VAN TOUR
RÉVÉLATEUR DE MICROBIOMES

Ces micro-organismes invisibles à l'œil nu sont partout en nous,
sur nous et tout autour de nous.

Verser 50 cl d'eau dans une casserole.

Ajouter 4 g d'agar agar, bien mélanger
et faire chauffer jusqu'à ébullition.

Verser le liquide chaud dans une coupelle
(ou une assiette creuse).

Attendre que le tout refroidisse
et démouler la gelée sur un support en bois.

Poser délicatement la main sur la gelée
et attendre une minute pour que les microorganismes
de la main se déposent sur cette surface humide.

Le microbiote atmosphérique du lieu s'est
mélangé au microbiote de la main.

Disposer la coupelle dans un endroit lumineux à l'extérieur
(abrité de la pluie) ou à l'intérieur (hors des pièces habitées
car des spores vont se développer).

Observer la gelée d'algue se peupler
et sécher doucement jusqu'à ce qu'une peau se forme.

Les êtres invisibles qui tissent
la biodiversité microbienne
du monde sont devenus visibles
et nous rappellent leur importance.



LARA TABET
RECOMBINATIONS

Pendant 2 minutes,
parle uniquement en phrases qui se décomposent,
comme les fragments d'ADN qui se brisent.

Laisse tes pensées s'effriter et se recombiner,
comme des colonies bactériennes en mutation.

Recycle les mots des autres, comme les microbes
échangent leur matériel génétique.

Rien de nouveau ne peut être créé de toutes pièces,
tout doit venir de ce qui a déjà été dit.

Mais, à travers ces fragments,
une pensée nouvelle doit naître.



LOUIS GUILLAUME
JEU DE RÉCOLTE

Chaque jour, là où te mènent tes pas,
recueille un élément végétal ou entomologique
et dépose-le dans un carnet, à la manière d'un herbier.
Tu peux y inscrire, à ses côtés, des informations
- le lieu, le moment, une pensée -
ou laisser le silence parler.

Lorsque ta récolte devient suffisante,
que fleurs et fragments ont séché,
observe-les, puis travaille à une composition :
fait dialoguer les formes, les textures, les présences.

Choisis un mur.
Dans un cadre défini, viens y épingler ces éléments,
comme une cartographie sensible de tes pas.



MARIE LABAT
RETROUVER LE CHEMIN DE LA PRAIRIE

Habille-toi de prairie.
Enveloppe-toi de plantes herbacées et de fleurs sauvages.

Fais de cette parure le prolongement de ton corps,
elle déborde de ses limites, s'étire, gagne l'horizon.

Autour de toi, le paysage bascule :
forêts et prairies recomposent un bocage vivant.

Ta chair devient territoire,
traversée par d'autres présences.
Tu sens cette toison vibrer, bruire, respirer.

Écoute.
Peut-être entendras-tu des troupeaux revenir.

Longtemps absents, retenus derrière des murs de métal,
quelqu'un a ouvert les portes.
Ils hésitent, puis s'approchent.

Leurs sabots retrouvent la terre,
leur souffle se mêle à l'air,
leurs queues fouettent les mouches.

Ils sont revenus.
Ils habitent à nouveau la prairie.