

# FONDS-TOI DANS LES BOIS !



Nombre de graines à gagner : 2

## À toi de jouer !

Deviens complètement invisible dans les bois en cherchant autour de toi de quoi te camoufler. Alors tu ne feras qu'UN avec la nature et tu sauras t'y fondre.



## Comment bien se fondre dans les bois ?

Fais oublier ton aspect d'humain et trouve un camouflage avec les éléments naturels qui sont autour de toi. Voici quelques idées qui pourraient te plaire :

- des fougères pour recouvrir tes habits.
- des lianes de Lierre grimpant ou de Chèvrefeuille des bois pour te bricoler une belle couronne, une ceinture, des bracelets et colliers.
- de la mousse, une grande feuille de Bardane ou une belle écorce en guise de chapeau.
- de la terre mouillée ou de la boue en guise de maquillage pour cacher ta peau.



## La note de l'accompagnateur

Tout le monde n'accepte pas forcément facilement de recouvrir son visage et son corps avec une matière inhabituelle ou des éléments naturels. Cela demande potentiellement de prendre sur soi et de passer outre les réticences de supporter sur sa peau et ses vêtements des matières réputées sales. Cela peut être aussi, pour certains, une atteinte à l'image qu'on donne de soi. Usez d'humour et de dérision, instaurez un climat de confiance...

## Et maintenant ?

Trouve un endroit où te poster et te faire oublier, reste ici quelques instants immobile. Ferme les yeux. Prends le temps de ressentir le fait que tu ne fais plus qu'un avec la nature. Alors, qu'est-ce que cela te fait ? Vous êtes plusieurs ? Organisez un grand cache-cache dans les bois !

## De la terre comme maquillage ?

Tu peux utiliser la terre ou la boue pour te transformer complètement en humain des bois ! Il te suffit de creuser un peu pour atteindre la terre. Tu y déposes un peu d'eau. Si la pluie a déjà mouillé le sol et créé des petites flaques de boue, tu peux utiliser cette matière. Mélange bien pour obtenir une « peinture » assez épaisse. Badigeonne-toi les joues, le front, le dessus du nez... Fais attention à tes yeux et n'en dépose pas sur les parties les plus sensibles de ton visage. Tu peux aussi en mettre sur tes bras, tes mains, tes jambes si tu as envie.

Si tu as différentes sortes de terre à ta portée (terre très noire, terre claire, argiles...), tu peux essayer d'obtenir des couleurs différentes.



## Les odeurs

Tu ne t'en rends pas forcément compte car ton nez s'est habitué à vivre dans un environnement hautement parfumé, mais pour la nature et les animaux, ton odeur de savon, de déodorant, de gel pour les cheveux, de lessive, de dentifrice... est un véritable cocktail PUANT !

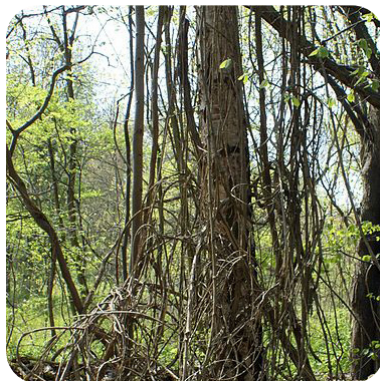
En plus, avec toutes ces odeurs qui t'entourent, tu es vite repéré par tout ce qui a un nez, un flair ! Alors, une fois dehors, tu peux utiliser les plantes présentes pour te créer un parfum sauvage... De la Menthe, de la Mélisse, du Lierre terrestre, du Géranium des bois et bien d'autres s'y prêtent à merveille. Si tu aimes les odeurs forestières, tu peux utiliser de l'humus (les premiers centimètres de sol, sous les feuilles mortes) ou de la mousse humide pour t'en frotter les avant-bras.

Encore mieux : dorénavant, lorsque tu pars en forêt pour te balader, limite donc toutes ces odeurs artificielles !

## Des lianes à trouver dans les bois

Le Chèvrefeuille des bois (*Lonicera periclymenum*) et la Clématite vigne blanche (*Clematis vitalba*) sont deux lianes faciles à trouver à la lisière des bois. Quand l'une pourra égayer ton allure, l'autre t'aidera à modifier ton odeur !

### Clématite vigne blanche



Cherche les **fruits** de la Clématite et les tiges pour te confectionner des parures de toutes sortes. Les fruits se forment dès la fin de l'été. Ils persistent sur la plante pendant de longs mois.



### Chèvrefeuille des bois



Cherche les **fleurs** du Chèvrefeuille et les tiges pour te confectionner des bijoux odorants. Cette liane fleurit pendant l'été et offre des fleurs en bouquet qui embaument l'air. Tu peux aussi chercher autour de toi des plantes dont les feuilles ou les fleurs sentent fort comme le Géranium des bois.

