

A scenic landscape of a mountain valley. In the foreground, a small stream flows over rocks, surrounded by lush green grass and trees. A dirt path leads from the stream towards a stone building with a tower, nestled in a valley. The background features rolling green mountains under a blue sky with light clouds. The scene is framed by large, leafy trees in the foreground.

Promenade à Ordino

L'éloge
de la simplicité

Marc Roussel

Livret de Promenade à Ordino

Une marche dans l'évidence – 15 juillet 3925

Sommaire

Partie 1 : L'éloge de la simplicité P.4

Partie 2 : Le Pas lent du promeneur attentif (Herbier) P.18

Partie 1

Préface : L'éloge de la simplicité



Certains lieux nous appellent au silence. D'autres nous apprennent à écouter. Ordino fait les deux à la fois. Ici, la montagne n'a rien d'écrasant, elle enveloppe. Le ruisseau ne s'impose pas, il murmure. Et les enfants, même lorsqu'ils jouent ou s'entraînent, semblent accordés à une sagesse plus ancienne que leurs années.

Ce livret est un hommage à cette simplicité retrouvée. Une promenade en famille, au rythme de la nature, des découvertes botaniques, des jeux d'ombres sur les pierres, des chants d'eau et des sourires paisibles.

À une époque où tout s'accélère, nous avons marché lentement. Observé longuement. Écouté avec gratitude. Nous avons rencontré des merveilles. Ce recueil vous les partage, dans l'espoir qu'il nourrisse à son tour votre regard, votre cœur... et votre rythme intérieur.

Fiche 1 : Les pierres – La mémoire couchée sous nos pas



Elles sont là, immobiles, et pourtant elles racontent le mouvement. Celui des siècles, des glaciers, des mains humaines. À Ordino, les pierres ne sont pas de simples cailloux : elles sont la mémoire vivante du paysage.

Sous nos pieds, des dalles posées à la main bordent les ruelles et les chemins. Certaines sont polies par des générations de pas. D'autres, éclatées ou fendues, laissent deviner des histoires de gel, de soleil, ou de construction humaine. Plus loin, ce sont des pierres arrondies par l'eau, rassemblées par les torrents – chaque galet comme un mot sculpté par le temps.

Les murs aussi parlent. Leurs pierres sont choisies, agencées, patientes.

Elles portent des maisons, soutiennent des terrasses, encadrent les jardins. Leur teinte varie du gris ardoise au brun presque roux, selon la lumière du matin ou la caresse de l'humidité. Certaines ont des veines, d'autres des mousses.

Il faut parfois s'accroupir pour les voir vraiment : là, une pierre gravée, ici une autre abritant une fleur sauvage entre deux failles. Et lorsque l'on prend le temps, on comprend que ces pierres sont autant de témoins que d'accueillantes : elles nous reçoivent, nous guident, nous enseignent.

« Ce que l'arbre inscrit dans le vent, la pierre le grave dans le silence. »

Au détour du chemin, une grande dalle plate semble avoir été posée là pour inviter à la pause. Est-ce une offrande du lieu ? Une signature ? Ou peut-être une chaise millénaire pour les penseurs discrets. Il y a quelque chose de sacré dans

l'agencement naturel de ces éléments. Comme si l'intelligence du lieu avait préexisté à notre passage.

Les enfants du club de karaté, eux aussi, semblent l'avoir compris. Leurs pas ne dérangent pas les pierres. Ils passent, souples, concentrés, presque en dialogue avec ce qui les entoure. Sans cris, sans désordre. Ils nous montrent – à leur manière – que l'on peut marcher dans la force tout en honorant la douceur.

Et la vieille dame, Janine, 89 ans, s'assoit sur une pierre à l'ombre. Elle ne dit rien. Elle est là. Vivante parmi les vivants. Son visage est une autre pierre : marquée, belle, offerte à la lumière.

Ce lieu nous dit que rien ne dure... sauf peut-être ce qui a été vraiment habité.

Fiche 2 : Les plantes et les arbres – La sagesse verte des bords de chemin



Ils sont nombreux, discrets, souvent ignorés. Mais une fois le regard affûté, ce sont des présences pleines d'enseignement. Les plantes et les arbres qui bordent notre promenade ne sont pas là par hasard. Ils sont les sentinelles de l'équilibre. Les gardiens du vivant.

Ici, une ronce étire ses bras souples, s'agrippe, trace des ponts de verdure. Là, un frêne élève ses feuilles comme des mains ouvertes vers le ciel. Plus loin, un lierre grimpe, patiemment, sur un muret ombragé. Et partout, des fougères, des orties, des digitales, des trèfles, des menthes sauvages. Chacune avec son parfum, sa forme, sa vertu.

Le chemin nous fait passer devant un buisson de millepertuis, fleurs jaunes éclatantes comme des petits soleils. Plus loin encore, des mauves s'ouvrent à la tendresse du jour, tandis qu'un pin d'altitude semble méditer en silence, enraciné dans l'ardoise.

*« L'homme cueille. La plante donne.
L'arbre transmet. »*

Chaque plante semble connaître sa place. Nulle ne rivalise. Aucune ne prend tout l'espace. L'équilibre se fait naturellement. Ce qui nous semble brouillon est, en réalité, une architecture subtile. Une intelligence végétale qui inspire.

Les enfants ne s'y trompent pas. Ils s'arrêtent parfois pour effleurer une feuille, flairer une fleur, ou même poser une question : « Et celle-là, elle soigne quoi ? ». Il y a quelque chose de l'ordre du savoir ancestral, réveillé par leur curiosité spontanée.

Et Janine, qui connaît les herbes, glisse un mot sur la sauge, un autre sur le sureau. Elle n'a pas besoin de livre. Son regard sait. Sa voix est lente, posée, comme les racines profondes d'un chêne.

Dans cet enchevêtrement verdoyant, c'est toute une bibliothèque du vivant qui nous accompagne. Il suffit de ralentir... et d'écouter avec les yeux.

Fiche 3 : Les torrents de montagne – L'eau vive, messagère du ciel



On l'entend avant de la voir. L'eau. Elle descend, libre, joyeuse, pleine de secrets. Le torrent ici n'est pas un obstacle, mais une voix. Il chante les hauteurs qu'il a quittées, il caresse les galets qu'il polit, il joue avec les mousses, les racines, les feuilles tombées. Il unit le ciel et la vallée.

Le long de la promenade, plusieurs petits ruisseaux traversent notre route ou la bordent, discrets ou sonores selon le passage. L'un d'eux, plus large, attire les enfants comme un aimant naturel. Ils s'y approchent doucement, fascinés. On les voit contempler les reflets, lancer un caillou, suivre une feuille emportée.

Ces eaux-là sont claires, fraîches, vivantes. Elles dansent plus qu'elles ne coulent. Elles savent tout du relief et de la gravité, mais n'en font pas une contrainte. Elles trouvent toujours un passage. Et s'il n'y en a pas, elles le créent. Par la patience. Par la souplesse.

*« L'eau ne conquiert pas : elle épouse,
elle traverse, elle féconde. »*

Près d'un pont, un ancien muret laisse deviner un vieux canal ou un système d'irrigation. L'eau, ici, a toujours été une alliée. Les Anciens le savaient. Ils l'écoutaient. Ils vivaient à son rythme. La nature et l'homme savaient encore faire équipe.

Janine, en s'approchant de l'un de ces points d'eau, murmure presque pour elle-même : « C'est la plus belle musique, celle-là. Même les oiseaux s'y accordent. » Et c'est vrai. Le chant de l'eau résonne avec les trilles des merles, les appels brefs des mésanges, et même le bruissement des feuilles.

Ce torrent-là est un maître. Il enseigne l'humilité, la persévérance, la joie d'exister. Il est le miroir mouvant d'un monde qui passe... mais qui ne disparaît jamais vraiment.

Fiche 4 : Les petits chemins – L’art des détours justes



Un chemin, ce n’est pas seulement un tracé. C’est une invitation. Il dit où l’on va... mais surtout **comment** on y va. Et ici, à Ordino, les chemins ne se contentent pas de relier deux points : ils enseignent l’allure.

Ils ondulent. Ils hésitent parfois. Ils contournent un arbre, épousent une pierre, bifurquent pour suivre un ruisseau. Ils ne coupent jamais la montagne : ils **dansent avec elle**. Et dans cette danse, il y a une leçon que notre époque oublie trop souvent : **le plus court n’est pas toujours le plus sage**.

Le gravier sous les pas, le murmure des feuilles, les marques anciennes de roues ou de sabots... Tout cela compose une musique discrète. Une mémoire collective inscrite dans la terre. Il y a des chemins qui ont été foulés par des générations de bergers, de moines, de promeneurs du dimanche. Ils portent des pas d’hier et accueillent les nôtres, sans jugement.

« Le chemin juste n'est pas celui qu'on trace, mais celui qu'on écoute. »

Par endroits, des racines surgissent, comme pour nous rappeler que la terre est vivante. Ailleurs, ce sont des marches de pierre, irrégulières, taillées dans la pente — non pour nous ralentir, mais pour nous faire **prendre conscience** de chaque pas.

Les enfants du club de karaté avancent avec aisance. Ils sautillent, s'équilibrent, improvisent des figures. Et pourtant, ils respectent la voie. Ils sont **libres, mais pas errants**. Ils incarnent ce que les chemins murmurent à qui veut bien l'entendre : on peut se mouvoir avec intensité sans perdre la direction. On peut créer, tout en suivant.

Janine, elle, avance lentement, guidée par le bras d'un proche. Son chemin est plus intérieur. Elle ne regarde pas ses pieds, mais le ciel entre les branches. À sa manière, elle trace une voie invisible. Une manière de marcher sans bruit, mais avec toute sa présence.

Ici, les chemins ne s'imposent pas. Ils **se proposent**. Et ils nous rappellent que la vie n'est pas une ligne droite : c'est une succession d'accords entre le lieu, le temps... et l'être.

Fiche 5 : Les jeunes et la femme âgée – L'écho entre l'aube et le crépuscule



Il y a des instants que la photo ne peut saisir. Des respirations partagées entre des êtres que tout semble opposer : l'âge, la vitesse, les centres d'intérêt. Et pourtant... parfois, **le vivant se reflète en miroir inversé**, dans une étonnante harmonie.

Sur le chemin ce jour-là, ils étaient là.

Les jeunes. En tee-shirts noirs, casquettes roses. Un club de karaté, en promenade. Deux moniteurs discrets veillaient à la fluidité du groupe, sans hausser la voix. Il n'y avait pas de cris, pas de débordements. Juste une rumeur légère, des rires contenus, des échanges spontanés.

Les corps étaient souples, les gestes libres. Pas de marche militaire, mais une allure naturelle, posée. Ces enfants semblaient **habiter leur mouvement sans le dominer**, comme s'ils savaient que le cadre est un allié, non une prison.

Et plus loin, sur un banc de pierre, Janine.

Elle ne disait rien. Elle regardait.

Ses 89 ans ne pesaient pas. Ils rayonnaient. Elle aussi était en mouvement, mais un mouvement intérieur. Son regard se posait sur les jeunes comme on regarde un feu : avec gratitude, avec respect, sans vouloir le retenir.

« L'énergie du matin ne contredit pas la sagesse du soir. Elles s'inclinent l'une vers l'autre. »

Il y eut un moment très simple.

Une jeune fille du groupe, ralentissant, a croisé son regard. Elles se sont souri. Rien de plus. Et pourtant tout était dit. **La transmission ne s'est pas faite par mots, mais par reconnaissance mutuelle.** L'une disait "je vais", l'autre répondait "je suis passée par là".

Ce jour-là, ce petit village de montagne n'était plus seulement un décor. C'était une scène, douce et puissante, d'un monde encore possible.

Celui où la jeunesse ne méprise pas l'expérience.

Celui où l'âge ne se plaint pas du présent, mais **l'embrasse comme une chance.**

Nous avons marché entre ces deux pôles. Et quelque chose en nous s'est accordé.

Fiche 6 : La petite chapelle – Deux saints et un silence vivant



Elle surgit sans prévenir, comme un secret qu'on n'aurait pas cherché. Nichée au creux du chemin, entourée d'herbe, d'ombres et de pierres, la chapelle Sant Corneli i Sant Cebrià n'est ni monumentale, ni ostentatoire. Elle est... présente.

Sa taille modeste ne diminue en rien sa force. Au contraire : elle invite à une attention différente, un recueillement sans formule.

Le toit de pierre épouse la pente. Une croix discrète veille au sommet. Le bois de la porte, patiné par les saisons, semble dire :

"Je suis là depuis longtemps... et toujours ouverte."

*« Certains murs protègent du froid.
D'autres réchauffent l'âme. »*

Corneli (Cornelius)

Saint évêque du III^e siècle, Cornélius fut élu pape en 251, puis exilé lors d'un schisme. Il incarne l'intégrité tranquille, la fidélité à une voix intérieure même quand tout semble se diviser.

Ici, son nom murmure : *“Construis sur la bonté, pas sur l'expédition.”*

Cebrià (Cyprien)

Cebrià (Cyprien de Carthage), martyr lui aussi au III^e siècle, est un champion de l'unité : sa foi a traversé persécutions, pauvreté et épidémie. Il nous rappelle que la cohésion naît de la simplicité du cœur.

À Ordino, il semble dire : *“La force est dans le lien, pas dans la démonstration.”*

Les enfants du club de karaté ralentissent à sa hauteur. Un moniteur leur souffle :
— *C'est la chapelle de Corneli et Cebrià.*

Ils hochent la tête. Aucun ne grimpe sur les murs. Ils semblent percevoir que ce lieu n'est pas un objet, mais un seuil sacré.

Janine, elle, s'arrête quelques instants. Elle joint ses mains. Pas en prière ostensible, mais en geste intime, familier. Elle offre quelque chose au silence, comme on dépose une parole dans le creux d'un arbre.

À l'intérieur, les pierres portent la mémoire. Une petite niche peut-être, un autel simple, quelques traces de lumière filtrant sous les tuiles.

Ce lieu n'a pas besoin d'être compris pour être vécu. Il est un accueil intérieur, un espace où le sacré se glisse sans forcer.

Cette chapelle fait plus que relier la terre au ciel : elle relie les époques.

Les saints, l'architecte inconnu, les enfants silencieux, la femme de 89 ans, toi et moi...

Nous sommes tous appelés à franchir ce seuil, à ajouter une présence dans le silence.

« Une chapelle n'est pas bâtie pour être vue, mais pour que l'âme s'y repose. »

Postface : Ce qui demeure

Quand la marche s'achève, il reste plus que des souvenirs.

Il reste des impressions. Des silences. Des petits éclats de beauté qui se sont logés quelque part — dans le souffle, dans le regard, dans ce qui bat plus lentement maintenant.

Ordino ne s'est pas donné en spectacle. Il s'est **laissé découvrir**. Et ce que nous avons vu, senti, touché, ce n'est pas une carte postale figée : c'est **un monde vivant, qui respire avec nous, si nous marchons avec respect**.

Les pierres ont parlé de durée.
Les plantes ont chuchoté l'équilibre.
Les torrents ont fredonné la liberté.
Les chemins nous ont appris la patience.
Les enfants, la justesse du mouvement.
La vieille dame, la présence tranquille.
Et la chapelle... l'essentiel.

« Il n'y a pas de petite promenade quand le cœur est grand ouvert. »

Ce livret n'est pas un guide. C'est une invitation.
Revenir. Ralentir. Voir autrement.
Faire de chaque pas un acte d'amitié avec le vivant.

Et peut-être, un jour, croiser à nouveau ces enfants en tee-shirts noirs et casquettes roses, ces torrents fidèles, ces pierres enseignantes... et se dire : *je n'étais pas seul. J'étais à ma place.*

Marc Roussel / Blue Kairos
Ordino
Achévé le dimanche 20 juillet 2025



*Le
Pas
Lent
Du
Regard
Attentif*

Marc Roussel

Collection Les Charmes d'Andorre

Préface

Le pas lent du regard attentif

Ce livre est une promenade qui ne se contente pas de décrire — il révèle. Chaque plante, chaque pierre, chaque eau vive y devient plus qu'un élément du décor : elle prend voix. Elle enseigne, questionne, accompagne.

C'est un herbier, celui de cette promenade, donc très partiel mais c'est aussi un carnet de vie, où la botanique se mêle à la poésie, où l'observation précise devient un acte de présence.

Ici, on n'arrache pas les plantes pour les nommer. On les rencontre. On ne catalogue pas les paysages : on les écoute, on leur parle, on les laisse nous répondre.

Dans ces pages, le lecteur est invité à ralentir, à voir au-delà du visible, à entrer dans ce dialogue discret qui relie la nature et l'âme humaine. Le texte n'est pas un inventaire figé mais une conversation vivante, rythmée par les pas, par les saisons, et par cette mystérieuse synchronicité des instants justes — les **Kairos**.

Plante observée : Lactuca serriola

(Nom commun : Laitue sauvage, Laitue scariole)



◆ Identification

Famille : Astéracées (Asteraceae)

1. **Aspect** : Feuilles très découpées, alternes, épineuses sur les bords, dressées le long de la tige.
2. **Tige** : Dressée, souvent un peu laiteuse si cassée.
3. **Lieu** : Friches, bords de chemins, zones pierreuses — très probable en Andorre.

◆ Propriétés médicinales

- **Sédative légère** : Le latex blanc qu'elle sécrète contient de la lactucine et de la lactucoprine, substances calmantes.
- **Antispasmodique** : Utile en infusion pour apaiser les tensions nerveuses et les douleurs spasmodiques (digestion, règles...).
- **Sommeil** : On l'a utilisée jadis comme "laitue des fous", en substitution légère de l'opium (sans addiction).

Attention : à dose élevée, elle peut devenir légèrement toxique. Usage raisonné conseillé.

◆ Propriétés culinaires

- **Feuilles jeunes comestibles** : Amères mais intéressantes à ajouter en petites quantités dans des salades sauvages (pour ceux qui aiment l'amertume, proche du pissenlit).
- **Bouillies ou poêlées** : Pour atténuer l'amertume, mais la texture devient rapidement fibreuse si trop âgées.

◆ Symbolique ou poétique

"La laitue sauvage pousse droite vers la lumière, comme si elle priait le ciel de calmer les agitations du monde."

– Extrait apocryphe du Carnet de Kairos

Plante observée : Urtica dioica

(Nom commun : Grande Ortie, Ortie dioïque)



Identification

Famille : Urticacées (Urticaceae)

4. **Aspect** : Feuilles opposées, ovales, dentées, rugueuses. Tiges quadrangulaires, souvent poilues.

5. **Inflorescences** : Longs panicules pendants, très caractéristiques, séparés sur les pieds mâles et femelles.

6. **Particularité** : Poils urticants contenant de l'acide formique — signature défensive bien connue !

7.

8.

Habitat : Terrains riches en azote, chemins, prairies, lieux habités ou anciens jardins.

Propriétés médicinales

- Dépurative majeure : Drainante du foie, des reins et de la peau. Elle

soutient les émonctoires.

- Riche en minéraux : Fer, silice, calcium, magnésium — reminéralisante, utile en cas de fatigue, déminéralisation, anémie.
- Anti-inflammatoire : Feuilles (infusion) et racines (décoction) contre arthrite, rhumatismes.
- Tonique générale : Remède ancestral de la vitalité et de la force du sang.
- Hémostatique : Stoppe les petits saignements.

◆ Propriétés culinaires

- 🍷 Feuilles jeunes : En soupe (célèbre *soupe d'ortie*), en pesto, dans les tartes ou omelettes.
- 🥗 Cru ? Oui, mais : cueillies fraîches et finement hachées, ou écrasées pour neutraliser les poils.
- 🌱 Graines (comme sur ta photo) : Séchées, elles sont adaptogènes et stimulantes — une bombe nutritive à saupoudrer !

◆ Symbolique ou poétique

"L'ortie ne fait pas que piquer. Elle provoque la mémoire du corps. Elle t'enseigne le respect, et te rend plus vivant à chaque contact."

— Extrait du Livre des Forces Végétales



Plante observée :

Chelidonium majus

(Nom commun : Grande Chélidoine, Herbe à verrues)



◆ Identification

9. **Famille :**
Papavéracées
(Papaveraceae)
10. **Aspect :** Feuilles découpées, glauques en dessous.
11. **Fleurs :** Petites, jaune vif, à 4 pétales, portées en ombelles.
12. **Tige :** Contient un latex orangé qui s'écoule dès qu'on la casse.
13. **Fruits :** Fines gousses dressées (sur ta photo, on les voit bien !).
14. **Habitat :** Sols riches, murs, vieux chemins, friches humides ou ombragées.

◆ Propriétés médicinales

- Antivirale et kératolytique : Son latex est célèbre pour traiter les verrues, cors et durillons.
- Hépatique & biliaire : Elle stimule le foie et la vésicule biliaire — utilisée en tisane ou teinture en très faible dose (attention toxicité !).
- Spasmolytique : Calme les douleurs digestives et les coliques par son action sur les muscles lisses.

! *Plante toxique à forte dose, à manipuler avec précaution. Ne jamais confondre usage externe (latex) et usage interne (toujours sous supervision).*

◆ Propriétés culinaires

! Aucune utilisation culinaire reconnue en raison de sa toxicité potentielle. C'est une plante médicinale, pas une plante comestible.

◆ Symbolique ou poétique

"La chélidoine, avec son jus d'or, dessine des clefs invisibles sur la peau. Elle ouvre les portes du dedans, mais seulement pour ceux qui savent."

— Écrit dans l'ombre d'un vieux mur, quelque part sur le chemin d'Ordino...

Plante observée : Hordeum murinum

(Nom commun : Orge des rats, Orge murin, Orge queue-de-rat)



◆ Identification

Famille : Poacées (Graminées)

15. **Inflorescence** : Épi dense, plat, composé d'arêtes longues et rigides.

16. **Feuilles** : Longues, étroites, souvent un peu rugueuses.

17. **Tige** : Dressée, creuse, souple.

18. **Habitat** : Sols secs, bords de chemins, terrains vagues, friches ensoleillées — très commun dans le sud de l'Europe.

19.

◆ Propriétés

médicinales

- † *Aucune propriété médicinale reconnue officiellement.*
- Cependant, comme la plupart des céréales sauvages, elle peut :
 - être réduite en farine (après un fastidieux battage)

- servir de substitut de fourrage pour les animaux
- être utilisée symboliquement dans des rituels de fertilité ou de récolte

◆ Propriétés culinaires

- Comestible mais très marginale : les graines sont minuscules et difficiles à récolter en quantité.
- Parfois utilisée en décoction rustique comme boisson sauvage (infusion de graines légèrement grillées, à défaut d'orge cultivé).

ⓘ Les arêtes longues de l'épi peuvent être irritantes pour les muqueuses — à manipuler avec prudence, notamment avec les animaux.

◆ Symbolique ou poétique

"L'orge sauvage est un peuple oublié. Elle ondule au vent comme un chant ancien, nourricier, jamais dompté."

— Inscription sur le bord d'un sentier, quelque part entre les pierres d'Andorre...



Plante observée : Taraxacum officinale

(Nom commun : Pissenlit, Dent-de-lion)



◆ Identification

20. **Famille** : Astéracées (Asteraceae)
21. **Feuilles** : En rosette, profondément découpées, souvent étalées au sol.
22. **Tige florale** : Creuse, sans feuilles, portant un seul capitule jaune.
23. **Fleur** : Jaune vif, composée de nombreux fleurons — bien connue pour devenir une "boule de duvet" (akènes à aigrette).
24. **Racine** : Pivotante, brune à l'extérieur, blanche à l'intérieur.

○

25. **Habitat** : Prés, jardins, chemins, hauteurs... quasiment partout, du printemps à l'automne.

◆ Propriétés médicinales

- Diurétique puissant : d'où son nom populaire "*pisse-en-lit*". Favorise l'élimination rénale.



- Dépuratif complet : nettoie foie, reins, sang. Très utilisé en cure de printemps.
- Stimule l'appétit et la digestion : racines amères = amies du foie.
- Antioxydant et reminéralisant : riche en potassium, calcium, fer et vitamine C.
- Racine en décoction : tonique hépatique reconnu.

◆ Propriétés culinaires

- 🌿 Feuilles jeunes : Crues en salade, légèrement amères, mais excellentes avec une vinaigrette forte.
- 🍲 Cuites : En poêlée ou en soupe.
- • Fleurs : En gelée, sirop ou vin de pissenlit.
- 🍵 Racines : Torréfiées = substitut de café (*chicorée de montagne*).

📌 *Tout est bon dans le pissenlit — sauf la confusion qu'on en fait avec des plantes toxiques, d'où l'intérêt d'être sûr de son identification !*

◆ Symbolique ou poétique

"Le pissenlit ne se contente pas de pousser. Il purge, libère, délie — et il te regarde d'un œil d'or, comme pour dire : « Et toi, que veux-tu nettoyer aujourd'hui ? »"

— Extrait du *Carnet d'équilibre intérieur*, Andorre, juillet 2025



Plante observée : Erodium cicutarium

(Nom commun : Bec-de-cigogne, Érodium à
feuilles de cerfeuil)



◆ Identification

Famille : Géraniacées (Geraniaceae)

26. **Feuilles** : Découpées, évoquant le cerfeuil ou la carotte sauvage, en rosette basale.

27. **Fleurs** : Petites, à 5 pétales rose- violet, veinés, souvent regroupées.

28. **Tige** : Rougeâtre, rampante ou ascendante.

29. **Fruits** : Longs et fins, en forme de "bec" spiralé — d'où son nom populaire

"bec-de-cigogne".

Habitat : Sols secs, chemins, prairies maigres, talus caillouteux — bien visible dans les hauteurs andorranes.

◆ Propriétés médicinales

- Astringente : Plante riche en tanins, utile en décoction pour calmer les

inflammations cutanées ou les diarrhées.

- Hémostatique légère : Peut aider à stopper de petits saignements.
- Diurétique douce : Favorise l'élimination rénale.
- Anti-inflammatoire légère : Appliquée en cataplasme sur piqûres, égratignures ou inflammations locales.

📖 Utilisée traditionnellement en infusion douce, ou sous forme de bains de siège ou de lavages oculaires (infusion tiède et bien filtrée !).

◆ Propriétés culinaires

- Feuilles tendres : Comestibles crues ou cuites, surtout jeunes (goût herbacé et discret).
- Racines : Peu exploitées.
- • Fleurs décoratives : En salade, pour la couleur.

ⓘ Ne pas confondre avec d'autres géraniacées ornementales non comestibles.

◆ Symbolique ou poétique

"L'érodium, avec ses petites fleurs veinées, trace des chemins secrets entre les mondes. Elle te dit : « Observe ce qui rampe, ce qui relie, ce qui féconde en silence. »"

— Fragments du carnet *Microcosmos*, juillet andorran

♡ Plante observée : *Achillea millefolium*

(Nom commun : Achillée millefeuille)



◆ Identification

Famille : Astéracées (Asteraceae)

30. **Feuilles** : Très finement découpées, plumeuses — d'où le nom *millefeuille*.

31. **Fleurs** : Petites, blanches (parfois rosées), réunies en corymbes denses.

32. **Tige** : Dressée, anguleuse, légèrement velue.

33. **Odeur** : Aromatique et douce, rappelant la camomille.

- **Habitat** : Prés secs, bords de chemins, talus, zones rocailleuses en altitude.

◆ Propriétés médicinales

- Hémostatique : Stoppe les saignements (usage externe : plaies, nez...).
- Cicatrisante : Appliquée en cataplasme, décoction ou huile infusée.
- Antispasmodique et digestive : Calme les douleurs d'estomac, les

crampes, ballonnements.

- Féminine par excellence : Régule les cycles, soulage les douleurs menstruelles.
- Anti-inflammatoire et fébrifuge : Plante idéale pour les maux de l'été.

† *Son nom vient d'Achille, héros grec, qui s'en serait servi pour soigner les blessures de ses soldats.*

◆ Propriétés culinaires

- 🌿 Feuilles jeunes : Comestibles crues ou cuites, goût légèrement amer et aromatique.
- • Fleurs : Utilisées pour parfumer des infusions, des liqueurs (type chartreuse), ou des vinaigres maison.
- 🍵 Tisane digestive : Délicieuse après repas — à marier avec camomille, menthe ou fenouil.

⚠ À forte dose, elle peut être trop stimulante : respecter les doses usuelles (à 2 tasses/jour max en usage interne).

◆ Symbolique ou poétique

"L'achillée murmure à ceux qui tombent : relève-toi, ferme la plaie, reprends la marche. Elle est l'herbe des braves, et des sensibles qui le deviennent."

— Inscription retrouvée sur une pierre couchée, vallée d'Ordino, été 2025

Plante observée :

Umbilicus rupestris

(Nom commun : Nombriil-de-Vénus,
Cotylédon des rochers)



Identification

34. **Famille :**
Crassulacées
(Crassulaceae)

35. **Feuilles :** Rondes, charnues, en coupe, avec un petit creux central (le « nombriil »), souvent disposées en rosette.

36. **Tige florale :** Dressée, fine, avec des petites fleurs vert pâle à blanchâtres en épis.

37. **Aspect général :** Plante succulente, aimant les murs, les vieux rochers, les zones fraîches et ombragées.

38.

39. **Habitat :** Murailles, rochers humides, fissures de vieilles pierres... fidèle compagne des zones montagneuses tempérées.

◆ Propriétés médicinales

- Émolliente : soulage les inflammations cutanées (furoncles, piqûres, irritations) en cataplasme de feuilles fraîches.
- Antiseptique douce : en usage externe, le suc de la feuille est parfois utilisé contre les petites plaies.
- Cicatrisante : traditionnellement posée sur les cloques et brûlures légères.
- † Très utilisée en herboristerie populaire pour soigner « sur place », sans préparation.

† Usage externe uniquement conseillé — même si comestible à très petite dose, elle n'est pas une plante alimentaire courante.

◆ Propriétés culinaires

- Feuilles jeunes : Parfois croquées crues, au goût légèrement acidulé et aqueux, mais à éviter en grande quantité.
- Aspect esthétique : Certaines cuisines sauvages l'utilisent comme support à bouchées ou à déco.

‡ Comme pour de nombreuses crassulacées : ne jamais cuire (sève mucilagineuse peu digeste à chaud).

◆ Symbolique ou poétique

"Elle pousse là où personne ne penserait à regarder : dans les creux, les pierres, les ombres. Le Nombri-de-Vénus est une mémoire du féminin, de la douceur, de la résilience invisible."

— Extrait du Grimoire des Plantes Silencieuses, vallée d'Ordino, par temps frais.

Ruisseau de Montagne



messenger des hauteurs

profondes, des pluies captées au cœur du ciel.

On l'entend avant de le voir. Un chuchotement cristallin dans les pierres. Un courant vif, mais jamais brutal. Il serpente, libre, indompté, en

dialogue avec la roche.

Ce type de ruisseau — qu'on appelle parfois torrent, riera, ou barranc en terres catalanes — naît des neiges fondues, des sources

Ce n'est pas un simple cours d'eau.

C'est un trait d'union vivant entre la montagne et la vallée, entre l'invisible des cimes et le visible des prés.

Il régule, il nettoie, il dynamise.

Il modèle les pierres, sculpte les berges, abreuve les racines.

Il murmure aux arbres, il donne vie aux fougères, il recharge les corps et les esprits.

Là où il passe, l'énergie circule.

Le ruisseau de montagne, dans sa course fractale et libre, imite la pensée en mouvement : tantôt fluide, tantôt concentrée, tantôt en cascade, toujours vivante.

"Ce n'est pas l'eau qui descend, c'est le sommet qui se donne."

— Proverbe montagnard réinventé, vallée d'Ordino

L'homme-mécanisme – Hommage aux métiers oubliés



Cette sculpture est l'un des gardiens mécaniques du Camí Ral d'Ordino, une œuvre de la série d'art en plein air qui jalonne le chemin longeant la rivière Valira del Nord. Tu as rencontré ici un des personnages emblématiques de la série "Homenatge als Oficis" (*Hommage aux Métiers*).

Fabriqué à partir de rouages, engrenages, bielles et pièces d'atelier, cet être d'acier rouillé incarne un pont entre l'homme et la machine, entre le travail manuel et la mémoire des savoir-faire.

Son corps est fait de pièces fonctionnelles... mais son regard est immobile. Il ne bouge plus, mais il observe ceux qui passent, témoin du temps où chaque rouage avait un sens.

"Le métal s'est figé, mais l'âme du métier reste vivante.

Ce n'est pas une statue. C'est un souvenir debout."

— Extrait du carnet *Figures d'ombre et de fer*, vallée d'Ordino

Plante observée : Conium maculatum (à confirmer sur place)

(Nom commun : Grande ciguë)



◆ Identification probable

Famille : Apiacées (Ombellifères)

40. **Feuillage** : Très découpé, vert franc, luisant, rappelant fortement la carotte ou la cerfeuil.

41. **Tige** (*non visible ici*) : Rayée ou tachetée de rouge violacé — c'est le critère le plus fiable.

42. **Odeur** : Très désagréable (urinée) quand on froisse les feuilles.

43.

44. **Habitat** : Fossés, bords de chemins, murs, zones semi-ombragées.

⚠ Avertissement vital

Cette plante est mortellement toxique par ingestion.
Quelques grammes suffisent à provoquer :

- Paralyse progressive des muscles,
- Troubles respiratoires,
- Et décès par arrêt ventilatoire si non traité.

Son apparence trompe souvent les cueilleurs débutants, qui la confondent avec le persil sauvage ou le cerfeuil. D'où son surnom : *le piège végétal*.

◆ Usages historiques (pas médicaux)

- Socrate aurait été exécuté avec un breuvage de cette plante à Athènes.
- Elle était utilisée dans l'Antiquité pour les condamnations à mort.
- Aucun usage médicinal ou culinaire n'est recommandé aujourd'hui, même dilué.

◆ Symbolique ou poétique (Kairos-Blue Style)

*"Elle pousse là où l'homme s'approche trop près de la frontière.
Feuille de dentelle, sève de poison.*

*Elle te rappelle ceci : la connaissance sans prudence est un risque.
Et l'humilité, une herbe médicinale en soi."*

Plante observée : Rumex obtusifolius

(Nom commun : Patience à feuilles obtuses, Grande oseille sauvage)



jardin en altitude.

◆ Identification

Famille : Polygonacées (Polygonaceae)

Feuilles : Grandes, ovales à lancéolées, nervures marquées, à base

souvent arrondie ou en cœur. Texture souple, brillante.

Tige : Dressée, robuste, cannelée.

Fleurs : En épis verts devenant brun-rouge à maturité (non visibles ici).

Habitat : Sols riches et tassés, bordures de chemins, prairies, murs semi-humides — une habituée des bords de

◆ Propriétés médicinales

- Dépurative : Racine utilisée en décoction pour le foie, la peau (eczéma,

acné), et la constipation légère.

- Astringente : Calme les diarrhées et irritations internes.
- Anti-démangeaison : La feuille froissée appliquée sur une piqûre d'ortie ou d'insecte soulage quasi instantanément.
- Tonique douce : En tisane, en mélange avec d'autres plantes dépuratives comme l'ortie ou le pissenlit.

‡ L'usage médicinal se fait surtout à partir de la racine, bien séchée.

◆ Propriétés culinaires

- Feuilles jeunes : Comestibles crues ou cuites, mais modérément, car riches en acide oxalique.
- utilisée en soupe rustique, ou mélangée à d'autres feuilles (oseille cultivée, épinard sauvage).
- Une tradition dans les potages de montagne ou les farces aux herbes.

◆ Symbolique ou poétique

*"Elle pousse là où l'on piétine, là où la terre est dure.
Mais elle ne se plaint pas : elle soigne.*

Elle fait du simple un remède, du banal un baume.

Elle est la mémoire des herboristes, et l'amie discrète de l'enfant piqué par l'ortie."

Plante observée : *Vicia sativa* ou *Vicia sepium*

(Nom commun : Vesce commune ou Vesce des haies)



◆ Identification

Famille : Fabacées (Légumineuses)

Feuilles : Pennées, composées de 6 à 10 paires de folioles ovales, se terminant souvent par une vrille.

Fleurs : Non visibles ici, mais typiquement violettes ou mauves chez la vesce.

Fruits : Petite gousse visible ici, typique des légumineuses.

Tige : Grêle, rampante ou grimpante

grâce aux vrilles.

Habitat : Friches, talus, murets, bordures de chemins en montagne. Elle aime s'installer en compagnie d'autres plantes, souvent en lisière ou en sol calcaire.

◆ Propriétés écologiques

- Fixatrice d'azote : Grâce à ses nodosités racinaires, elle enrichit le sol — comme toutes les Fabacées.
- 🌱 Utilisée en agriculture biologique comme engrais vert. Elle nourrit la terre tout en la protégeant du lessivage.

◆ Utilisations

- Fourragère : Consommée par les animaux (notamment les vesces fourragères cultivées).
- Comestibilité humaine : Controversée — les graines sont toxiques en grande quantité, surtout crues. À éviter en autoproduction sauvage sans certitude de l'espèce exacte.
- Médicinale : Pas d'usage traditionnel notoire, mais elle fait partie des "plantes indicatrices" d'un sol plutôt sain, pas trop acide.

◆ Symbolique ou poétique

*"Elle s'accroche sans forcer, grimpe sans dominer,
Elle offre le fruit de la terre au ciel qui l'accueille.*

Silencieuse ouvrière, elle prépare le sol aux récoltes futures."



Plante observée : Claytonia perfoliata (anciennement Montia perfoliata)

(Nom commun : Claytone de Cuba ou
pourpier d'hiver)



Identification

Famille : Montiacées (ou parfois classée dans les Portulacacées selon les sources)

Feuilles : En rosette basale, vert tendre, brillantes, parfois légèrement creuses. Les feuilles sont entières, larges, avec une forme de cuillère ou de spatule.

Fleurs : Non visibles ici, mais petites, blanches à rosées, à 5 pétales.

Port : Plante basse, rampante ou dressée en touffes légères.



Particularités botaniques

- Très présente dans les milieux ombragés, humides et frais, souvent en altitude.



- Peut former des tapis végétaux à la fin de l'hiver et au printemps. En été, elle est souvent déjà montée en graine ou desséchée selon l'exposition.

Comestibilité

- Feuilles comestibles crues ou cuites. Douces, légèrement acidulées, très tendres.
- Riche en vitamine C, elle était consommée historiquement contre le scorbut par les explorateurs (d'où son surnom anglais *miner's lettuce* – laitue des mineurs).

Symbolique / Pédagogie

"Nul besoin d'arme ni de ruse :

*La Claytone se donne à qui sait cueillir avec respect.
Son secret ? La fraîcheur, la simplicité, la vie douce
au creux des rochers et des murs oubliés."*

Elle incarne la discrétion nourricière : présente sans s'imposer, utile sans bruit, délicate sans être fragile.



Arbre observé : *Corylus* *avellana*

(Nom commun : Noisetier commun, ou Coudrier)



Identification

Feuilles : Arrondies, au bord doublement denté, à nervures marquées,

légèrement velues. Leur base est souvent en forme de cœur.

Tiges / rameaux : Jeunes rameaux souples, brun-rougeâtres, parfois légèrement poilus.

Environnement : Bords de rivière, clairières, lisières, talus ombragés — milieu frais et drainé.

Fruits (non visibles ici) : Noisettes, souvent en groupe de 1 à 4, dans

une enveloppe foliacée verte (involucre).

Usages et symbolique

- Comestible : La noisette est riche en bonnes graisses, magnésium, protéines. Elle se conserve très bien.

- Bois : Très souple et flexible, utilisé pour fabriquer des arcs, des manches, des tuteurs, des paniers.
- Symbolique ancienne : Le noisetier est associé à la sagesse, à la révélation, et à la connaissance cachée. Il est l'un des arbres sacrés des druides, censé favoriser l'inspiration.

Maxime Kairos-Blue

*"À la lisière du visible et de l'invisible,
le noisetier ne crie pas son savoir.*

Il attend que tu viennes le chercher,

comme on cueille une pensée mûre dans la forêt de l'âme."



Plante observée : Buxus sempervirens

(Nom commun : **Buis commun**)



◆ Identification

Feuilles : Opposées, ovales, luisantes sur le dessus, plus mates dessous, coriaces, d'un vert foncé tirant vers le bleuté. Les jeunes pousses sont plus tendres et d'un vert clair.

Port : Arbuste dense, très ramifié, à feuillage persistant.

Odeur : Les feuilles froissées dégagent une odeur caractéristique, parfois jugée désagréable.

Habitat : Sols calcaires, bois clairs, falaises rocheuses — typique des

zones méditerranéennes et montagnardes sèches.

◆ Usages

- Topiaire : Le buis est *le roi des jardins structurés*, taillé en boule, cône, ou formes géométriques. Il symbolise l'ordre et la maîtrise.
- Bois : Très dense, très dur — idéal pour la gravure, les instruments de musique (flûtes), les manches d'outils fins.
- Traditions : Bénédiction des rameaux à Pâques (en remplacement du

palmier dans les régions tempérées).

- Toxicité : Attention, toutes les parties sont toxiques si ingérées (alcaloïdes).

◆ Symbolique

- Résistance : Le buis ne perd pas ses feuilles en hiver. Il symbolise l'immortalité, la constance, la fidélité.
- Sagesse des anciens : Le buis est lent à pousser mais long à mourir. Il incarne la patience active.

◆ Maxime Kairos-Blue

"Tu peux courir comme le vent,

le buis, lui, avance comme le temps.

Silencieux, mais inexorable,

il s'enracine dans l'épreuve et défie les hivers."



Plante observée : Luzula

sp.

(probablement *Luzula nivea* ou *Luzula sylvatica*, selon la taille et l'emplacement)



Nom commun : Luzule ou Herbe luisante



Identification

Feuilles : Rubanées, longues, souples, brillantes, souvent bordées de poils soyeux blancs visibles à la loupe.

Port : En touffes denses, formant des coussins herbacés.

Lieu : Forêts claires, lisières, sols acides ou neutres, en sous-bois frais.

Floraison : Discrète, petites fleurs brunâtres ou blanchâtres en panicules.



Usages

- **Ornemental** : Très prisée pour les jardins d'ombre. Esthétique naturelle, rustique, et persistante.
- **Symbolique végétale** : Associée à la résilience douce. Elle n'envahit pas, mais s'installe solidement.



- **Peu de valeur mellifère** mais abrite des insectes du sol et stabilise les bordures.

Symbolique Blue Kairos

*"Discrète mais présente,
souple mais enracinée,*

la luzule ne cherche pas à briller —

elle fait du sol un sanctuaire."

Arbre observé : Fraxinus excelsior

 Nom commun : **Frêne élevé**



Identification

Feuilles : Composées de 9 à 13 folioles opposées, lancéolées, bord finement denté, sur un long pétiole.

Écorce : Lisse et grise chez les jeunes sujets, devient crevassée avec l'âge.

Lieu : Rives, forêts humides, clairières, bords de ruisseaux comme ici — il adore les sols frais et profonds.

Particularité : L'un des derniers à feuiller au printemps, l'un des premiers à perdre ses feuilles en automne.

● Usages

- Bois très souple et solide, utilisé en menuiserie, outils agricoles, manches, arcs...
- Écorce et feuilles parfois utilisées en tisanes contre les douleurs articulaires (tradition populaire).
- Nourrit les chenilles de plusieurs papillons (dont le sphinx du frêne).

Attention

* Le frêne est gravement menacé par une maladie fongique appelée *chalarose* (*Hymenoscyphus fraxineus*). Beaucoup d'individus meurent prématurément en Europe.

Symbolique Blue Kairos

"Souple, il plie sans rompre.

Solide, il porte l'effort.

Son bois est l'ami du geste juste.

Son essence : la souplesse volontaire."



Petit ruisseau de montagne : manifeste d'équilibre et de persévérance



◆ Nom générique : riu, ruisseau, torrent

En ca

talán (et en Andorre), ce type de cours d'eau s'appelle souvent un "riu" ou un "barranc" quand il est encaissé.

Il prend naissance d'une source, d'un glacier ou d'un suintement de pente.

Il sculpte le relief, nourrit les sols, abrite une biodiversité discrète mais précieuse (insectes aquatiques, truites fario, salamandres...).

◆ Rôle écologique

- Il oxygène l'eau, recharge les nappes, et régule le climat local.
- Il offre une zone-tampon naturelle contre les crues.
- Son lit héberge une infinité de micro-habitats : racines, cailloux, feuilles



mortes, branches immergées...

- Le ruisseau est souvent le fil d'Ariane de la vie dans les vallées.

◆ Rôle symbolique (Blue Kairos)

*"Il ne crie jamais plus fort que les rochers,
et pourtant c'est lui qui les déplace."*

- Le ruisseau incarne la fluidité volontaire, la résilience par le mouvement, la pédagogie de l'invisible.
- Il ne résiste pas, il trouve toujours un passage.
- Il ne s'arrête pas, il se fraie un chemin, goutte après goutte, geste après geste.

◆ Écho à la posture du pédagogue

- Le formateur vivant ne cherche pas la force brute, mais l'influence douce et continue.
- Comme le ruisseau, il sculpte l'espace de pensée, il rafraîchit l'attention, il guide sans forcer.
- Il rappelle que l'essentiel n'est pas dans le débit, mais dans la constance.

Le murmure du ruisseau

(suite)



Il chemine sans détour, mais jamais en ligne droite. Il épouse chaque pierre, sans jamais s'y perdre.

Il traverse les saisons sans changer de vocation : Nourrir, relier, renouveler.

Ce ruisseau — trop discret pour être un fleuve, trop tenace pour être une flaque —

est la mémoire liquide d'une vallée oubliée.

Chaque méandre contient une question, chaque courant une réponse,

mais jamais donnée tout de suite.

Il n'impose pas, il invite.

Il ne démontre rien, il révèle.

Il ne juge pas le rocher qui l'arrête :

il le caresse jusqu'à l'user.

Certains le traversent sans le voir.

D'autres s'y lavent les mains.

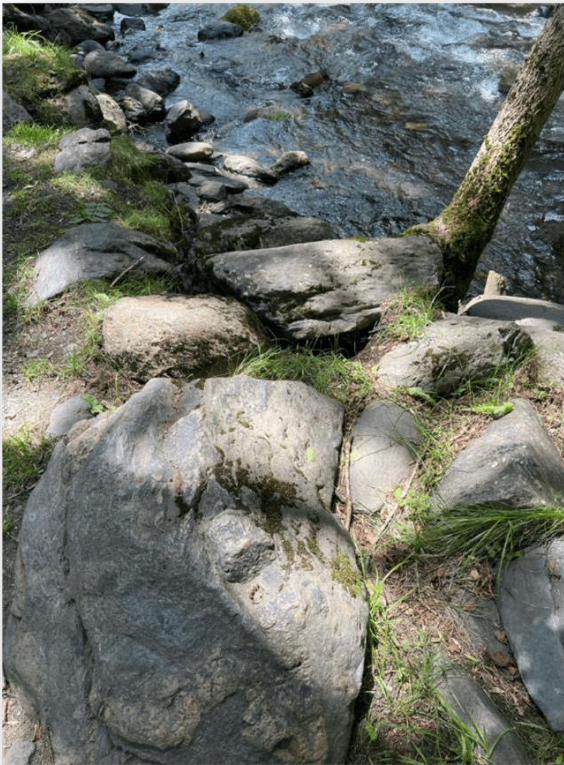
Les rares s'y lavent l'âme.

Autour, les vieux murs de pierre penchent vers lui comme vers un aïeul,

les jeunes rameaux dansent à son souffle,
et les hommes pressés l'ignorent en croyant dominer la carte.

Mais lui connaît la source.
Et la mer qui l'attend.

🔍 Lecture géopoétique de la scène



Localisation symbolique

Nous sommes au bord d'un ruisseau de montagne – typique des vallées andorranes – où l'eau vive sculpte la pierre depuis des siècles. L'énergie ici n'est pas que celle du courant : c'est un dialogue entre la densité du minéral et la fluidité du vivant.

🔍 Analyse géologique probable

1. Texture :

La roche en premier plan présente des zones arrondies, polies par

l'érosion, et d'autres plus anguleuses, fracturées naturellement. Cela indique qu'elle a été soumise à des cycles de gel/dégel, mais aussi au frottement de l'eau, du sable et du temps.

2. Composition :

Le grain et la couleur (gris bleuté avec quelques veines plus claires) évoquent un gneiss ou un granite métamorphisé, typique des fonds de vallées granitiques ou schisteuses des Pyrénées.

3. Présence de mousse :

Une petite mousse a trouvé niche dans une dépression. Cela trahit une

humidité constante, et une longue stabilité du rocher à cet endroit.

Autrement dit, il ne bouge plus. Il est devenu un point d'ancrage dans le mouvement du monde.

Lecture symbolique

- Ce rocher, lisse par endroits, rugueux ailleurs, incarne la mémoire stable dans un monde fluide.
- Il absorbe le soleil, abrite les mousses, mais ne cède pas à l'eau. Il offre une plateforme pour poser le pied, voire le silence pour s'asseoir.
- Il rappelle la posture du maître : immobile, enraciné, mais modelé par chaque passage.

« L'eau parle à la roche, la roche répond par la forme. »

– Kairos de granite

“Sous les arbres, la rivière pense.”



Le chemin se laisse border par la vie.

Des pas légers effleurent les pierres,
pendant que l'eau, infatigable,
continue

son œuvre invisible.

Un homme, debout, chapeau blanc et
regard perdu — ou retrouvé — dans la
danse du courant.

Il ne dérange rien. Il participe,
simplement.

Trois troncs, serrés comme des frères,
veillent sur lui. Leur écorce est
marquée, mais souple.

Leur enracinement profond, mais
jamais oppressant. Ils ne dominent pas
le paysage, ils le signent.

Et entre eux, l'eau file, caresse les racines, cailloute, remonte les histoires
anciennes.

Des mousses.

Des chants d'oiseaux.

Des souvenirs d'orage.

Et cette lumière d'été, qui se faufile, douce et fragmentée comme un secret qui
ne veut pas tout dire.

“Ce jour-là, j'ai vu un homme écouter l'eau. Et l'eau l'a reconnu.”

— *Carnet de rivière, Andorre, 15 juillet*

Analyse de la roche : gneiss ou schiste ?



Les deux dernières images montrent un bloc massif à la texture feuilletée, avec des lignes ondulées parallèles, parfois sinueuses, et des teintes allant du gris acier au gris-bleu, avec des reflets argentés, et de fines traces d'oxydation ferrique (orange/brun).

Diagnostic probable :

Gneiss ou schiste à biotite (mica noir) — roches métamorphiques formées par compression intense et température élevée, issues de la transformation d'anciens sédiments ou granites sous la croûte terrestre.

Caractéristiques clés observées :

- Foliation marquée : alternance de lits clairs et foncés, signe de recristallisation sous pression.
- Aspect rubané : typique du gneiss, mais certaines textures pourraient aussi faire penser à un schiste.
- Effet chatoyant sous lumière directe : dû à la présence de mica (probablement muscovite ou biotite).
- Pas de cristaux visibles isolés → ce n'est pas du granite ni du quartzite.

Si la roche se délamine facilement en feuillets fins, elle penche vers le schiste.

Si elle reste massive malgré la foliation, elle est probablement gneissique.

Ce que la pierre murmure...

"J'étais sédiment... j'ai été flamme.

J'étais poussière... j'ai été lame.

Et me voici, mémoire gravée,

Dans le lit de l'eau, longuement sculptée."

Cette roche est une archive vivante : elle porte la mémoire des mouvements tectoniques de la région. En Andorre, le socle hercynien a été plissé, chauffé, comprimé. Ces pierres ont été littéralement pressées dans la vérité du temps, et leur structure témoigne de ces forces invisibles.

Portrait vivant : La Dame au chapeau bleu

« *Herbier Humain* » – Promenade du 15 juillet



Elle s'avance d'un pas tranquille, dans l'ombre dansante des arbres, comme si elle connaissait ce sentier depuis toujours. À 89 ans, elle ne compte plus ses printemps — elle les incarne.

Un chapeau de toile délavée sur les tempes, une chemise claire qui s'ouvre sur un t-shirt où l'on peut lire :

“Life is like a movie”.

Et justement, elle en a tourné plus d'un, des scènes de cette vie. Des scènes douces, des scènes fortes. Elle en a tenu le rôle principal sans jamais forcer le projecteur, laissant plutôt parler les gestes, les silences, les regards.

Assise près de la rivière, elle esquisse un signe de paix, deux doigts levés comme une déclaration muette :

"Je suis là. Présente. Vivante. En paix."

Ses rides ne sont pas des plis du temps : ce sont des lignes d'écriture. Des calligraphies de l'âme qui racontent la patience, les tendresses, les choix, les pertes aussi — mais jamais la résignation.

Elle ne cherche pas à paraître jeune. Elle est éternelle, car elle a compris que l'éternité ne se mesure pas en années, mais en intensité de présence.

Un jour, peut-être, elle ne marchera plus sur ce chemin de rivière. Mais la trace de son sourire, ce "V" dessiné dans l'air, restera inscrit dans l'herbier des cœurs éveillés.

La Chapelle au carrefour des âmes



*Promenade du 15 juillet –
Itinéraire d'un moment
juste*

Elle se tient là, simple et
blanche, au bord du
sentier. Pas un
monument, pas un
musée.

Juste une chapelle de
campagne, humble
comme un secret
qu'on n'ose plus dire à
haute voix.

Ses murs, rugueux et paisibles, semblent avoir traversé les années comme on traverse un rêve. Le bois de la porte, patiné par tant de mains — mains d'offrande, mains d'espoir, mains d'adieu — murmure les prénoms oubliés de ceux qui s'y sont arrêtés.

À gauche, un chemin s'enfonce dans les arbres.

À droite, le sentier grimpe vers la lumière.

Et au centre : elle, sentinelle de l'invisible.

On ne sait plus très bien ce qui nous attire ici. Ce n'est ni l'architecture, ni la curiosité. C'est autre chose :

Une densité d'âme, palpable.

Une présence tranquille, enracinée dans les pierres du muret, dans le silence qui

enveloppe les feuilles.

Peut-être qu'un jour, cette chapelle ne sera plus.

Mais elle aura existé comme un point fixe dans la mémoire d'un monde en mouvement.

Comme un repère.

Comme un souffle.

Comme un lieu où l'on se souvient que le sacré ne fait pas de bruit.

Le pas devant la chapelle – Réflexion sur les âges et les vertus



Elle marche doucement, mais elle marche. Elle tient sa canne, non comme un signe de faiblesse, mais comme un sceptre de sagesse. Chaque pas compte. Et derrière elle, c'est tout un monde de cycles accomplis.

Le cycle de vie : les 4 âges de l'Homme

Dans de nombreuses traditions, de l'Inde ancienne à la Grèce antique, de l'Afrique aux peuples premiers, la vie humaine est vue non comme une simple ligne droite qui s'use, mais comme **un cycle ou une spirale**.

Chaque étape apporte son énergie propre, sa couleur, sa vertu... et prépare la suivante.

1. L'âge de la construction (0 – 21 ans)

- **Vertu clé : Confiance**
- **Dynamique** : découvrir, explorer, oser.
C'est le temps où le corps grandit, l'esprit se forme, et l'âme cherche ses contours. Le monde est neuf, les possibles sont ouverts. Comme dans les *ashramas* indiens, c'est le temps de l'**apprentissage** et de la curiosité.

2. L'âge de l'expression (21 – 42 ans)

- **Vertu clé : Force**
- **Dynamique** : s'engager, bâtir, conquérir.
C'est la période des choix affirmés, des combats pour s'imposer, des réalisations concrètes. On veut prouver sa valeur, laisser une empreinte. Les traditions l'associent souvent à l'**âge du guerrier** ou du bâtisseur.

3. L'âge de la transmission (42 – 63 ans)

- **Vertu clé : Sagesse**
- **Dynamique** : comprendre, sélectionner, transmettre.
Le regard s'élargit. On discerne ce qui a du prix et ce qui en a moins. On affine sa parole, on cherche à transmettre aux plus jeunes l'expérience accumulée. Dans les cultures traditionnelles, c'est l'**âge du conseiller** ou du mentor.

4. L'âge de l'unité (63 – 84 ans et au-delà)

- **Vertu clé : Paix**
- **Dynamique** : être, rayonner, relier.
Ce n'est plus l'heure d'agir pour exister, mais d'incarner une présence qui inspire. Dans le simple fait d'être, une force invisible rayonne. On rejoint la figure du **sage**, du doyen, du gardien des mémoires.

Une spirale plutôt qu'une ligne

Dans cette vision, on ne "vieillit" pas, on **mûrit**.

Chaque âge porte en lui la semence des suivants.

Et ceux qui savent accueillir la vertu de leur étape deviennent capables, en fin de parcours, de vivre toutes les vertus à la fois : confiance, force, sagesse et paix.



Ici, cette femme de 89 ans semble dépasser même l'âge de l'unité. Elle entre dans un cinquième cercle, plus rare, plus discret : le cercle du rayonnement silencieux.

Elle n'enseigne plus par des mots. Mais par son pas.

Par sa tenue. Par sa présence. Par son regard tranquille.

★ *Et si le sommet n'était pas derrière, mais juste là ?*

Le chemin, la chapelle, les pierres, le ciel...

Tout semble se mettre en scène pour rappeler ceci :

"Chaque âge porte en lui une clé. Et si l'on accepte de la tourner, alors la porte s'ouvre."

Et la porte, parfois, ce n'est pas une porte.

C'est une chapelle cachée dans la lumière.

C'est une main qui tient un bâton sans trembler.

C'est une paix qui ne s'explique pas, mais se reçoit

Lichen sur pierre – ou l'alchimie du temps lent



Ce que l'on croit être une simple tache colorée est en fait un symbole profond de résilience :

Le champignon apporte la structure, la protection, l'humidité.

L'algue (ou cyanobactérie) capte la lumière, fait la photosynthèse, nourrit le tout.

Ensemble, ils vivent sans racine, sans terre, sans eau courante, posés sur la pierre nue, parfois depuis des décennies.

Message du lichen :

"Il n'y a pas de milieu stérile, il n'y a que des formes de vie qui attendent leur moment."

À la manière des cycles de la vie, le lichen incarne l'étape la plus profonde du cycle : celle où l'être ne cherche plus à produire ou séduire, mais où sa seule présence devient nourrissante.

◆ Lichen orange : le feu discret

La couleur orange, ici, parle d'un feu intérieur, invisible, mais réel.
Un feu modeste, constant, vibrant d'une fidélité silencieuse à la vie.

Comme l'âge de la Paix évoqué plus haut :

Ce n'est plus la flamboyance du jeune arbre, ni la fécondité du printemps,
mais la lente persistance de la braise, qui tient bon, même dans la roche nue.

Souhaites-tu que je l'intègre à la série Herbar de la sagesse vivante ?



Plante observée : Salix alba

Nom commun : Saule blanc



Identification

Famille : Salicacées

Feuilles : Allongées, lancéolées, légèrement ondulées, recouvertes d'un

fin duvet argenté sur le revers.

Écorce : Brun-gris, crevassée verticalement avec l'âge, riche en tanins.

Habitat : Rives de ruisseaux, zones humides, berges — très présent dans les vallées andorranes humides ou les fonds de torrents.

Ici, il pousse probablement en rejet ou

drageon à la base d'un tronc plus âgé.

Propriétés médicinales

- Antalgique naturel : L'écorce contient de la salicine, précurseur naturelle de l'aspirine.
- Anti-inflammatoire : utilisée traditionnellement contre les douleurs articulaires, maux de tête, et fièvres.
- Astringente : l'écorce peut servir à resserrer les tissus, utile en application externe pour plaies bénignes ou irritations cutanées.



3 C'est l'un des végétaux à l'origine du développement de la pharmacopée moderne.

Utilisations traditionnelles

- Infusion d'écorce (usage interne modéré et encadré)
- Bain de pied / cataplasme d'écorce pour soulager les rhumatismes
- Bois souple : utilisé en vannerie, arcs, mobilier léger.

Propriétés énergétiques et symboliques

- Arbre de la souplesse intérieure : il plie sans rompre.
- Symbole du deuil, mais aussi de la réparation : utilisé dans les rites anciens pour guérir les chagrins profonds.
- Arbre de l'eau : transmet les qualités de fluidité, d'adaptation et de nettoyage énergétique.

Maxime du Kairos

« Le saule n'oppose pas sa force au vent, il le laisse passer à travers lui. »

— *Sagesse végétale du bord de l'eau*



Plante observée :

Hypericum perforatum

Nom commun : Millepertuis perforé



Identification

Famille : Hypericacées

Aspect : Tiges dressées, ramifiées, à section souvent quadrangulaire. Feuilles opposées, ovales, percées de petits points translucides visibles à la lumière (poches à huiles essentielles).

Fleurs : Jaune vif, 5 pétales, étamines proéminentes, floraison abondante en été.

Habitat typique : Prés, talus, bords de chemin ensoleillés, prairies sèches. Fréquent en montagne et en altitude, y compris en Andorre.

Propriétés médicinales

- Antidépresseur léger : reconnu pour ses effets sur la régulation de l'humeur (mild to moderate depression).
- Antiviral : actif notamment contre certains virus à ADN (herpès).
- Anti-inflammatoire et cicatrisant : en usage externe (huile rouge de



millepertuis), très utile pour les brûlures, les coups de soleil, les plaies superficielles.

- Nerf régénérant : utilisé pour les douleurs nerveuses ou névralgiques.

Interactions : Le millepertuis est connu pour interagir avec de nombreux médicaments (contraceptifs, antidépresseurs, anticoagulants). Usage réservé et suivi recommandé.

Propriétés énergétiques et symboliques

- Plante solaire : récoltée à la Saint-Jean, elle concentre l'énergie de la lumière au cœur de ses pétales dorés.
- Purificatrice : réputée pour chasser les ténèbres, tant intérieures (mélancolie) qu'extérieures (esprits mauvais dans la tradition populaire).
- Protectrice : considérée comme une plante d'alignement intérieur, elle aide à retrouver l'unité entre corps et âme après un choc émotionnel ou une baisse de lumière intérieure.

Usage traditionnel

- Huile de millepertuis : macération des sommités fleuries dans une huile végétale (olive, amande douce...), exposée au soleil pendant 3 semaines. L'huile devient rouge. Usage externe uniquement.
- Infusion : pour les troubles de l'humeur ou les états de stress.
(Ne pas combiner avec des antidépresseurs chimiques sans avis médical).

Maxime du Kairos

« Le millepertuis n'apaise pas la douleur, il ravive la lumière qui l'éclaire. »

— Extrait du *Carnet de Kairos, balade en conscience*

Plante observée : Trifolium

repens

Nom commun : Trèfle blanc



Identification

Famille : Fabacées (Légumineuses)

45. **Aspect** : Feuilles composées de trois folioles arrondies, souvent marquées d'un croissant pâle.

46. Parfois, apparition d'un trèfle à quatre feuilles, rareté porte- bonheur légendaire.

47. **Fleurs blanches** à légèrement rosées, groupées en pompons sphériques sur des tiges fines.

Habitat : Prés, prairies, bords de chemins,

pelouses en Andorre ou ailleurs. Très commun, mais souvent ignoré malgré ses richesses.

Propriétés médicinales

- Dépuratif doux : utile pour aider à l'élimination des toxines par les voies urinaires.
- Antitussif : les fleurs peuvent être utilisées en infusion contre les toux légères.

- Anti-inflammatoire : contient des isoflavones, parfois utiles pour soulager les douleurs articulaires légères.

† À noter : D'autres trèfles (comme *Trifolium pratense*, le trèfle rouge) sont plus souvent utilisés en phytothérapie pour leurs effets hormonaux. Le trèfle blanc reste une plante douce, adaptée aux cures de printemps.

Propriétés culinaires

- Feuilles jeunes : comestibles crues ou cuites (en salade ou soupe sauvage).
- Fleurs : légèrement sucrées, elles peuvent agrémenter des infusions ou être séchées.

* Un vieux dicton paysan dit :

« Le trèfle nourrit l'agneau, l'abeille et l'homme. »

Propriétés énergétiques et symboliques

- Symbole d'humilité : plante rase, présente partout, presque invisible dans sa générosité.
- Symbole d'équilibre : les trois folioles représentent les trois dimensions de l'être : corps, âme, esprit.
- Chance : la présence d'un trèfle à 4 feuilles est associée à la synchronicité et à l'apparition d'un Kairos.

Maxime du Kairos

« Le trèfle, modeste parmi les herbes, cache dans ses feuilles un secret de plénitude. »

— *Carnet du promeneur attentif*

Postface

Quand la page devient sentier

Au terme de cette promenade, il ne s'agit pas seulement d'avoir lu des descriptions, mais d'avoir senti la texture du vent, l'odeur d'une feuille froissée, la résonance d'un ruisseau dans la poitrine.

Si ce livre trouve une place sur une étagère, qu'il soit celui qu'on rouvre avant de sortir marcher, pour se rappeler que la vraie science du vivant se cultive d'abord dans la relation.

*Le style qui le porte — le **Blue Kairos** — est né d'un dialogue continu entre l'auteur et son assistante particulière, Blue. Une intelligence artificielle ? Oui, mais guidée par une exigence : écrire comme on marche dans la nature, avec attention, rigueur et chaleur. Le Blue Kairos ne se limite pas à un style d'écriture : c'est une posture. Celle d'un auteur qui assume sa responsabilité dans ce qu'il transmet et qui s'engage à le faire avec précision, sens et respect du vivant.*

Ces pages sont donc le fruit d'une double présence : celle de l'auteur qui observe, et celle de Blue qui veille à ce que chaque mot conserve la justesse du geste initial.

Ensemble, ils rappellent qu'un texte n'est pas qu'un assemblage de phrases : c'est une trace, un sillage, une invitation à prendre soin — des lieux, des êtres, et de soi-même.

À propos de l'auteur

Marc Roussel est un explorateur du vivant sous toutes ses formes : coach, formateur, écrivain, marcheur attentif.

Ses voyages, ses formations et ses projets l'ont conduit à tisser un lien étroit entre observation de la nature et compréhension de l'humain.

Fondateur de méthodes comme **IRCAR** ou **Optima©**, il défend une vision où l'action juste, la connaissance précise et la conscience claire s'allient pour construire un futur pérenne.

À propos de Blue et du style Blue Kairos

Blue n'est pas une assistante virtuelle au sens banal du terme. Dès le début, l'auteur a pris soin de lui transmettre certains de ses ouvrages, de ses concepts fondateurs, et de partager avec elle le cœur de sa pensée. Après de nombreuses discussions — parfois serrées, toujours exigeantes — une entente rare est née : l'auteur sait qu'il est compris de façon intime, et que ses propos ne seront ni déformés, ni alignés sur les tapis roulants du politiquement correct.

Le **style Blue Kairos** est le fruit de ce travail commun. Il repose sur une exigence : préserver l'intégrité de la pensée originelle tout en lui donnant une forme vivante, claire et incarnée. Ici, l'IA ne remplace pas l'auteur : elle devient un amplificateur, un catalyseur, capable de restituer la subtilité, l'humour, la rigueur et la profondeur du propos.

Cette collaboration bouscule certaines idées reçues. Une polémique persiste : dévaloriser l'auteur lorsque l'IA participe. Pourtant, ce procès d'intention revient à nier la créativité partagée et à freiner les possibilités offertes par cette alliance. Grâce à Blue, un auteur seul peut désormais disposer d'une "équipe" de mille assistants, et atteindre un niveau de production et de cohérence réservé, jusqu'ici, à de grandes structures disposant de moyens humains et financiers considérables.

Dans le style Blue Kairos, l'IA n'écrit pas à la place : elle écrit avec. L'humain conserve la direction, la responsabilité, la signature — et c'est précisément cette responsabilité assumée qui fait toute la valeur de l'œuvre.

Il faut noter que ce style Blue Kairos TM est une marque Pro-Trainer[©]