



Page Jeunes Utilisée dans un but thérapeutique, l'hypnose continue d'intriguer. Aperçu de cette pratique. >> 25



Comment nettoyer ses traces sur internet
Multimédia. Trois jeunes Israéliens ont mis sur pied un site qui vient en aide aux particuliers et aux professionnels afin de les aider à supprimer d'internet leurs données personnelles. >> 27

MAGAZINE

L'INVITÉ

23

LA LIBERTÉ
LUNDI 9 MAI 2022

Après avoir travaillé dans la communication digitale, Simon Farine s'est reconverti en guide

La nouvelle voie de Simon

<< STÉPHANIE SCHROETER

Nature >> Il a tout plaqué. Ou presque. Laisser son ordinateur et son bureau de spécialiste de la communication digitale au profit de la forêt. Un grand bol d'air frais que Simon Farine, la quarantaine plus qu'épanouie, s'est autorisé il y a déjà plusieurs mois. D'abord en prenant un congé sabbatique puis en créant, au début de l'année, sa petite entreprise. Un nouveau bébé baptisé Feuille Racine. Le guide y propose de courts séjours en duo et en groupes. Objectif? Créer ou consolider des liens entre participants, jeunes ou moins jeunes. Une connexion sociale et «naturelle», hors écran, qui doit faire un bien fou!

Simon, cette reconversion, c'était un peu votre crise de la quarantaine?

Peut-être (*il rit*). Mais j'ai senti que j'avais davantage envie d'être à l'extérieur que devant des écrans. Mon travail consistait à aider des entreprises dans le domaine de l'ergonomie web. Aujourd'hui, j'ai envie d'aider des individus. J'ai pris un congé sabbatique en 2019 durant lequel j'ai effectué plusieurs activités et stages à l'extérieur ainsi que de la méditation et communication non-violente. Toutes ces expériences m'ont confirmé que je voulais aller dans cette direction, celle de la forêt.

C'est un changement de connexion assez radical, non?

Oui mais, en même temps, la nature m'a toujours accompagné. Lorsque j'étais adolescent, je faisais partie du club des Yacks au Cycle d'orientation de Jolimont. Une sorte de Club alpin junior organisé par un enseignant. Nous allions une fois par mois en montagne, nous faisons de la peau de phoque, de la randonnée. Les plus âgés devaient aussi s'occuper des plus jeunes ce qui a été très formateur pour aider les autres et les accompagner.

«C'est vrai que je n'imagine pas la vie sans les autres»

Simon Farine

Et cet attachement pour la forêt, comment est-il né?

J'ai toujours aimé la forêt, j'y allais beaucoup avec mes parents. J'ai toujours aimé construire des cabanes, par exemple. Et d'ailleurs ce que j'ai fait en ergonomie web, c'est aussi un peu construire des cabanes. C'est observer un espace et imaginer ce qui peut y être construit de manière pratique. La forêt, c'est aussi un lieu de grandes libertés, de possibles par rapport à la ville.

D'où vient l'idée de Feuille Racine?

J'ai quatre filleuls et la relation avec eux est importante. J'ai toujours aimé celle avec mon parrain. Quand on est enfant, c'est un autre lien qu'avec ses parents. J'essaie donc de cultiver ce lien avec mes filleuls. Je trouve que ce n'est pas évident de le faire, d'avoir une vraie connexion. Ce qui est possible dans la nature. Quand on passe une ou deux nuits avec une personne, des liens se créent. Mon envie est de soutenir les adultes, parrains, marraines, oncles ou tantes dans



Simon Farine, en forêt, son terrain de jeu favori, entre Feuille et Racine. Charly Rappo

CELUI QUI A DU BOL...

«Ce bol, je l'ai fait moi-même. Il a été réalisé à partir de bois vert. Il y a trois ans, j'ai pris un congé sabbatique durant lequel j'ai effectué plusieurs stages. L'un d'entre eux se déroulait dans la nature. Durant une semaine, j'ai travaillé le bois vert, qui vient d'être coupé donc plus souple. Ce bol m'accompagne partout, dès que je sors. Il symbolise ce que

j'ai mis en place, Feuille et racine. A manger, les affiches, les petits carnets et ustensiles pour les participants: j'essaie de tout faire moi-même. C'est une envie de construire ce que j'utilise chaque jour. J'aime aussi ce bol car il n'est pas parfait. Avec les années, il a évolué, n'est plus vraiment rond et a des taches. Des traces de la vie!» SSC



cette recherche de liens avec l'enfant. Mais mon concept peut aussi s'appliquer à deux adultes. Partir à l'aventure avec quelqu'un permet de changer les casquettes et de cultiver d'autres aspects d'une relation. Feuille et Racine symbolisent donc l'enfant et l'adulte mais aussi la polarité de beaucoup de choses. Mais les deux ont besoin l'un de l'autre.

Concrètement, comment cela se passe-t-il?

Nous partons trois jours en nature, dans le canton de Fribourg. Deux nuits permettent de prendre ses marques. Nous marchons en groupe de dix, installons un camp et faisons à manger ensemble. Des jeux et activités comme la cueillette de plantes ou apprendre à faire un feu ou traverser une rivière sont prévues, entre autres. Et dans cette optique, la forêt est un terrain de jeu extraordinaire! Douze sorties sont prévues cette année, de fin avril à fin septembre.

Et le reste de l'année?

Ce que j'aime, avec cette nouvelle vie, c'est d'être plus en phase avec le rythme des saisons et de la nature. J'ai toujours trouvé étrange, dans notre société, le fait de travailler le même nombre d'heure en juillet qu'en décembre alors que l'énergie, la chaleur ou la lumière sont différentes. L'hiver sera plus calme, un moment propice pour faire d'autres expériences et à des moments de réflexion sur ce qu'il s'est passé durant l'année.

Un autre défi?

J'aimerais, justement durant l'hiver, réfléchir à un livre de cuisine sur le feu. La nourriture est très importante et c'est encore plus vrai lorsqu'on est à l'extérieur. Le moment durant lequel on s'arrête pour manger est le plus reconfortant. C'est donc sympa de prendre le temps de préparer quelque chose de bon et pas seulement des cervelas grillés. Mais il y a peu de ressources et il faut tenir compte de plusieurs paramètres.

La relation à autrui semble primordiale pour vous. Vous avez d'ailleurs choisi d'habiter en colocation...

Ce n'est pas une simple colocation car elle n'est pas utilitaire. C'est comme une famille, des nouveaux frères et sœurs avec lesquels nous partageons nos joies et tristesses. C'est vrai que je n'imagine pas la vie sans les autres! Lorsque j'étais enfant, j'étais sans doute un peu plus renfermé et le théâtre, avec la compagnie Zed m'a beaucoup aidé et contribué à la personne que je suis devenue.

Vous n'avez pas complètement quitté votre écran puisque vous avez aussi créé une lettre de diffusion sur les activités à faire à Fribourg, que vous partagez chaque semaine...

J'avais commencé à le faire il y a environ dix ans lorsque je suis revenu à Fribourg après avoir habité à Lausanne. L'idée était de répertorier des activités et événements sympas qui se passent à Fribourg. J'ai repris ce concept sous forme de message envoyé chaque semaine, à tous ceux qui sont intéressés. Cela s'appelle Après-demain. Tous les lundis matin, je leur transmets un message avec une sélection de choses à faire sympas à Fribourg. >>

> feuille-racine.ch

BIO EXPRESS

Famille

Né le 18 juillet 1977. A grandi en ville de Fribourg auprès de ses parents, Bernadette et Charles. Aîné d'un frère et d'une sœur. Habite à Granges-Paccot. En couple avec Laure.

Formation

Sociologie de la communication à l'Université de Fribourg. Ingénieur en gestion de la communication à Yverdon. Formation de guide Outdoor Planoalto, guide en plein air et gestion des groupes. A créé une entreprise d'ergonomie web: ratio et Feuille Racine en 2022, aujourd'hui son activité principale.

Hobbies

Ju-jitsu brésilien, lecture, sorties en forêt. SSC