

ENQUÊTE

« Dans la rue, j'ai toujours le nez en l'air » : la thérapie par les oiseaux

Les jours sont de plus en plus courts, la déprime vous guette ? Après les câlins aux arbres et les bains de forêt, merles, rouges-gorges, geais et corneilles sont devenus le dernier apanage d'une nature guérisseuse. Sur un chemin de campagne, en forêt comme en pleine ville, levez le nez et découvrez l'ornithérapie.



. (Illustration : Maguelone du Fou pour Les Echos Week-end)

Par **Alice d'Orgeval**

Publié le 19 déc. 2025 à 08:05 | Mis à jour le 19 déc. 2025 à 09:00

Depuis quarante ans, le rendez-vous est immuable et les fidèles connaissent la chanson : chaque dimanche, qu'il pleuve ou qu'il neige, le petit groupe d'ornithologues amateurs s'élance, au départ d'Auteuil, vers les espaces boisés de l'Ouest parisien. Pas besoin de prendre rendez-vous, il suffit de se fondre dans la troupe d'habitues, l'oeil aux aguets.

En ce matin d'automne radieux, de l'hippodrome de Longchamp, que les oiseaux migrateurs prennent pour une vaste plaine humide, jusqu'au bois de Boulogne, aux feuillages encore denses et garnis d'insectes, la quinzaine de participants aura « contacté » en trois heures une trentaine d'espèces : des pipits farlouses, un pic épeiche, des troglodytes mignons, trois faucons crécerelles...

Peu importe le décompte ou la rareté : le bonheur est dans l'instant. « *Ce matin, j'étais déprimé, alors je suis venu voir les copains* », avoue l'un des récurrents sans dire s'il y inclut la gent ailée. D'une semaine à l'autre, retrouver les mêmes individus, de toutes espèces, est un rituel. « *Il est où notre héron ?* », décoche notre sympathique guide, Michel Durand, une fois arrivé au lac. « *Vite, là-bas, le martin-pêcheur ! Lui, c'est la star !* », lance cet intarissable conteur, pointant du doigt l'éclair turquoise rasant la surface.

« Sortir avec une paire de jumelles fait du bien »

Pour le néophyte, un frisson. Pour les mordus, un émerveillement sans fin. « *L'oiseau est le dernier animal sauvage que, nous, humains, pouvons encore côtoyer*, raconte Anne, institutrice retraitée. *Dans ma rue, vit un accenteur mouchet, un éclat de joie dans mes journées !* » Tout aussi adepte de ce bain de vitalité hebdomadaire, Dominique confesse qu'il vient sur les conseils de son psychiatre.

Sifflements, cui-cui et roucoulement : antidote contemporain à nos fatigues modernes ? Si les bienfaits de la nature sur la santé sont largement démontrés scientifiquement, l'ornithérapie, littéralement l'art de se soigner par l'observation des oiseaux, a émergé récemment et reste encore peu documentée. « *Entre naturalistes, on sait bien que, dans les épreuves de la vie, sortir avec une paire de jumelles fait du*

bien. C'est le succès populaire de l'ornithologie dans le monde anglo-saxon qui a poussé, il y a quelques années, une poignée de chercheurs à s'y intéresser », explique **Philippe J. Dubois, coauteur, avec Elise Rousseau, de « Ornithérapie »** (éd. Albin Michel, 2025), citant plusieurs études à l'appui.

LIRE AUSSI :

- **ENQUÊTE - « Mes vacances idéales ? Quitter au plus vite la ville pour me mettre au vert ! » : pourquoi la nature nous fait autant de bien**

Selon l'une d'elles, il suffirait de six minutes d'écoute d'un chœur d'oiseaux pour faire tomber notre niveau d'anxiété. « *La surprise, c'est que cet effet agit sur tout le monde, pas seulement sur les passionnés*, poursuit l'ornithologue. Avec le même étonnement que pour les bains de forêts, pratiqués au Japon depuis 2.500 ans, on découvre que les 'bains d'oiseaux' ont des vertus à la fois ressenties et physiologiques. » Force est de reconnaître que cette expérience à ciel ouvert résonne à nos oreilles.

« Le chant le plus dingue c'est la grive »

Sur Instagram, au printemps, après deux posts sur l'ornithérapie, assortis de la question « Et votre chant préféré, c'est lequel ? », Quentin Travaillé, naturaliste derrière **le compte La Vie Partout** (plus d'un demi-million d'abonnés), a fait exploser les compteurs, récoltant 3.000 commentaires. Au hasard : « mon pref c'est le rouge-gorge », « le pouillot véloce, on dirait qu'il râle », « le chant le plus dingue c'est la grive »...

Quelques perles aussi : « le merle, selon son chant, on le croirait en lendemain de cuite » ou encore « on s'est regardés avec mon ami en se disant qu'on devient vieux ». Et sur un autre réseau social, cet aveu : « sortir de la dépression : 75 % ma psy, 25 % les oiseaux, 0 % les antidépresseurs ». Après les câlins aux arbres, le piaf, booster de moral.



. (Illustration : Maguelone du Fou pour Les Echos Week-end)

Le premier à l'avoir revendiqué ouvertement fut Joe Harkness : dans « Bird Thérapie » (éd. First, 2020), cet Anglais raconte comment sa rencontre avec une buse sur un chemin de campagne l'a tiré d'une spirale suicidaire. Et un appel à témoignages posté sur la plateforme de Faune France, pour les besoins de cette enquête, a fait affluer nombre de récits similaires...

« Un état proche du 'flow' »

Dans le Morbihan, Zoé, 41 ans, diagnostiquée autiste après une douloureuse errance en psychiatrie, raconte s'en être sortie en se raccrochant à chaque émotion positive éprouvée devant les acrobaties d'une mésange ou le chant drolatique du rougequeue noir. En prépa math spé à Janson-de-Sailly, à Paris, Yohan décrit le sentiment de sécurité qui l'immerge dès qu'il perçoit les trilles d'un rouge-gorge familier.

Atteint d'un cancer des ganglions il y a deux ans, l'étudiant de 18 ans, passionné de « birding », se souvient de ses sorties en forêt de Verneuil (78), près de chez ses parents, pour observer un couple de sittelles torchepots. Un réconfort dans sa

convalescence : « Voir la nature continuer de tourner avait quelque chose d'apaisant. »

LIRE AUSSI :

- **ENQUÊTE – Corbeaux, pies, corneilles : pourquoi préserver « les oiseaux de malheur »**

Dans nos sociétés coupées du vivant, l'oiseau coche toutes les cases du parfait passeur. Avec une spécificité bien à lui, souligne Geneviève Hamelet, enseignante de méditation de pleine conscience : « *Si la nature a la vertu d'éveiller nos sens, observer un oiseau et ses mouvements, être dans l'écoute de ses sons, c'est en plus focaliser l'attention. Et cette focalisation développe des qualités proches de la méditation : concentration, patience...* »

Et celle-ci de poursuivre : « *Sur le plan neurologique, certains circuits liés à la mémoire, à la régulation émotionnelle, à l'empathie, s'activent, tout en réduisant l'activité de l'amygdale, zone du cerveau associée à la peur et au stress. Dans le ressenti, cela se traduit par une diminution de l'anxiété et des ruminations, un état proche du 'flow', ce moment d'unité entre le corps, l'esprit et le coeur où la présence devient totale.* »

« Leurs comportements font écho aux nôtres »

Dans la symphonie bruissante du vivant, l'oiseau, pourtant si léger dans la balance du monde (la faune aviaire représente 0,2 % de la biomasse animale, contre 50 % pour les arthropodes), trouve la note juste, en résonance à ce qui nous relie. « *Contrairement à d'autres animaux, leurs chants chevauchent entièrement la plage audible par l'homme. Mais surtout, avec cet organisme vertébré tétrapode, doté de deux yeux et d'un regard que l'on peut capter, nous partageons les mêmes impératifs : se nourrir, éviter le danger, se reproduire* », décrypte Grégoire Lois.

Selon l'ornithologue au Muséum national d'Histoire naturelle, à Paris, « *ces besoins sont communs à tout le vivant, y compris les plantes, mais, chez l'oiseau, ils se donnent à voir et à entendre. Ces comportements aussi font écho aux nôtres : élever ses petits jusqu'à l'envol, trouver sa place dans la communauté... Et puis, il reste le seul à pouvoir*

nous échapper en quelques battements d'ailes. Ce qui le rend peu farouche et d'autant plus fascinant. »

LIRE AUSSI :

- **« Les animaux gagnent du terrain, la forêt reprend ses droits » : dans le Sussex, la vie sauvage fait son grand retour**

Si la beauté de leurs chants a inspiré les plus grands compositeurs, jusqu'à Olivier Messiaen qui en fit sa signature, c'est aussi une affinité ancestrale qui nous relie à ces virtuoses. Dans « Le Grand Orchestre des animaux » (éd. Champs Sciences, 2018), l'audio-naturaliste Bernie Krause explique comment notre capacité à communiquer et à exprimer nos émotions s'est forgée, au fil des millénaires, à l'écoute de ces musiciens de la nature.

« Grâce aux oiseaux, je décroche de mes 'to-do' listes mentales »

En 2025, **alors que près de la moitié des espèces d'oiseaux est en déclin** (pour seulement une espèce sur six en augmentation), cette proximité perdue nous reviendrait en boomerang, tel un manque dans nos moments de faille, signe d'un déséquilibre plus profond. Là où la biophonie des écosystèmes s'est tue, en ville comme en campagne, le moindre gazouillis devient alors besoin vital.

ECOUTER AUSSI :

- **PODCAST Où sont passés les oiseaux ?**

Opticienne à Saint-Germain-des-Prés, à Paris, et ornithophile depuis toujours, Agnès, 56 ans, en fait l'expérience depuis un stress professionnel devenu trop envahissant : *« Dans la rue, j'ai toujours le nez en l'air : observer les comportements, reconnaître chants et plumages. Grâce aux oiseaux, je décroche de mes 'to-do' listes mentales. Il m'arrive, en semaine, de me lever plus tôt juste pour les photographier. »*

Ses clichés d'une poésie douce alimentent le compte Instagram de cette Parisienne

qui arpente la capitale en quête de ces catalyseurs de joie : les geais du cimetière de Montmartre, les cormorans du canal Saint-Martin, les faucons pèlerins à Saint-Sulpice, les bergeronnettes de la Seine...

Mais elle finit sur un constat aussi triste qu'une journée sans quizz sonore : « *Dans le chaos urbain, je me retrouve la plupart du temps seule à les apercevoir, à leur prêter attention... Alors que c'est une évidence, notre monde n'ira pas mieux sans eux.* »

De l'art de reconnaître les piafs

Même si c'est tentant, oubliez l'IA ! Les ornithologues du Muséum national d'Histoire naturelle le disent : les « apps » comme Merlin Bird ID (la meilleure, mais chut !) ne sont qu'une béquille technologique de plus. Pour s'initier dans les règles de l'art, rien ne vaut un humain. Comme l'incollable Michel Durand qui donne rendez-vous, à Paris, chaque dimanche de l'année (sauf août) à 9 heures devant « Auteuil Brasserie », pour une sortie « ornitho » de plusieurs heures. Si le numérique vous manque : téléchargez BirdLab, programme participatif qui fonctionne comme un jeu. Ou tester vos connaissances sur le site AcouStoc. Gravir les échelons et devenir autonome ? Depuis 2023, la Ligue de protection des oiseaux (LPO) possède au moins une école d'ornithologie par région (sauf Normandie), avec des sessions pour grand débutant très prisées.

lpo.fr

Alice d'Orgeval

THÉMATIQUES ASSOCIÉES

Santé et hôpitaux

Japon

Morbihan

Paris