

La Bibliothèque Du Résilient

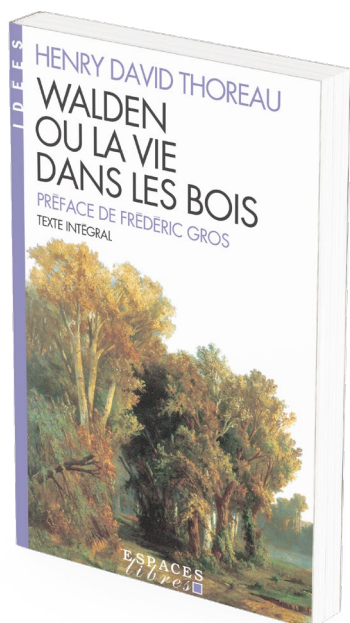
LA VIE A L'ÉCART DE LA SOCIÉTÉ



SOMMAIRE

WALDEN OU LA VIE DANS LES BOIS, HENRY DAVID THOREAU	3
SE LIBÉRER	4
Refuser la société	4
Trouver son endroit... ..	5
... et se construire un abri	6
Subvenir à ses besoins	6
CULTIVER SES VALEURS	8
La simplicité	8
La lecture	9
Observer, apprendre	10
Vers une spiritualité nouvelle	11
CONCLUSION	13

WALDEN OU LA VIE DANS LES BOIS, HENRY DAVID THOREAU



L'auteur



Henry David Thoreau est un **écrivain américain, philosophe, poète et naturaliste**. Né dans le Massachusetts en 1817, il intègre l'Université Harvard en 1833 pour y étudier la rhétorique, le Nouveau Testament, la philosophie et les sciences. C'est à cette

époque qu'il fait la connaissance du **poète Ralph Waldo Emerson**, qui devient son ami ainsi que son mentor.

Une fois diplômé, il exerce le métier d'instituteur à l'école publique de Concord, sa ville natale. Il démissionne au bout de quelques mois car il refuse d'appliquer les châtiments corporels sur les enfants.

En 1837, Thoreau commence à écrire, poussé par Emerson. Il suit alors le courant transcendantaliste de son mentor et publie un premier essai en 1840. Au cours de ces années, il retourne travailler à la fabrique de crayons de son père. **Il construit alors une cabane en bois sur les rives de l'étang de Walden**, où il vivra durant deux années.

Très marqué par cette expérience, il va écrire son œuvre *Walden ou la vie dans les bois*, qui sera publié en 1854. Ce livre majeur aux États-Unis est **une réflexion sur l'économie, la nature, la vie menée à l'écart de la société...**

Thoreau s'est également illustré dans sa vie par sa lutte contre les lois esclavagistes. Il a donné à cette occasion de nombreuses conférences. Sa pensée et son approche pacifiste **influenceront Gandhi, Tolstoï ou encore Martin Luther King**.

Atteint de tuberculose, Thoreau s'éteint à 44 ans en 1862.

RÉSUMÉ ET ANALYSE DU LIVRE

Récit autobiographique, *Walden ou la vie dans les bois* est considéré outre-Atlantique comme **une œuvre majeure de la culture et de la pensée américaine**. Il a à la fois influencé le mouvement écologique mais aussi la littérature en étant l'ouvrage référence de la « nature writing », qui ne s'est jamais si bien portée et qui laisse la part belle aux grands espaces et à l'observation de la nature (voir des auteurs comme Jim Harrison, Pete Fromm, ou encore Rick Bass).

Dans cet ouvrage, Thoreau va décrire sa vie durant plus de **deux ans dans une cabane construite en pleine forêt, aux abords de l'étang Walden**, dans l'État du Massachusetts. Une des forces du livre est que l'auteur raconte à la fois sa vie quotidienne, son installa-

tion dans les bois, la recherche de nourriture... mais aussi ses relations avec le monde extérieur. Il mène **toute une réflexion sur la société et sur la manière de trouver sa propre voie à travers la nature**.

« J'ai écrit ces pages, ou tout au moins la plus grande partie d'entre elles, alors que je vivais seul, dans les bois, à un mile de mon plus proche voisin, sur la rive de l'étang de Walden, à Concord, dans le Massachusetts, gagnant ma vie uniquement par mon travail manuel. J'ai vécu là deux ans et deux mois. Aujourd'hui, je suis redevenu un résident de la vie civilisée. »

Telles sont les premières pages de *Walden*...

SE LIBÉRER

REFUSER LA SOCIÉTÉ

Thoreau est un homme instruit, cultivé, qui estime que la réflexion doit servir à (re)définir le véritable sens de l'existence. En contemplant la vie s'écouler au sein de la société dans laquelle il évolue, il juge que **l'homme se détourne de son être au profit d'une société de consommation**.

À force d'être obsédé par les biens matériels, par le travail, l'homme en est venu à s'éloigner de la nature.

Ce point de départ de la pensée de Thoreau **résonne particulièrement dans nos sociétés contemporaines**. La majorité des gens cherchent aujourd'hui à donner un sens à leur vie et à « réenchanter » leur quotidien. La société de consommation est sans cesse remise en question et les ambitions des uns et des autres ont évolué. L'écologie est plus que jamais d'actualité et **beaucoup veulent un vie plus « simple », qui va à l'essentiel**, qui repose sur des valeurs morales.

L'idée de travailler pour consommer est très critiquée, tout comme Thoreau la critiquait déjà dans son ouvrage. Au risque de se voir

dénaturé, Thoreau a lié sa pensée à un geste fort : il y a plus de 150 ans, il a décidé de s'exiler en pleine forêt, **à la fois pour retrouver sa liberté et pour se rapprocher de la nature.**

« Je suis parti vivre dans les bois parce que je voulais vivre en toute intentionnalité, me confronter aux données essentielles de la vie, et voir si je pouvais apprendre ce qu'elles avaient à m'enseigner. »

Comprenant qu'une existence dédiée au matérialisme et à la productivité est vaine, il agit de manière radicale en allant à la rencontre de lui-même. Au fond, Thoreau critique **l'absence de but et de valeur que prônent les sociétés capitalistes** pour qui le profit est le seul Dieu. Le travail ne devrait pas être une contrainte et l'homme ne devrait pas y être forcé. C'est cette forme d'assujettissement (et d'abêtissement) **à un quotidien subi qu'il remet en cause.** Là-dessus, il dit notamment :

« Fais en sorte que gagner ta vie ne soit pas ton métier, mais ton loisir. Jouis de la terre mais ne la possède pas. C'est par manque d'entreprise et par manque de courage que les hommes se trouvent là où ils sont, à acheter et à vendre, et à passer leur vie à trimmer comme des serfs. »

TROUVER SON ENDROIT...

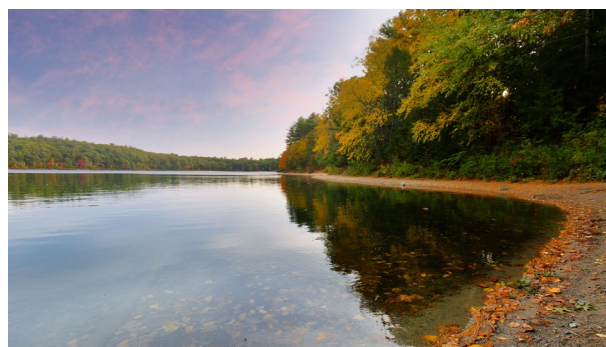
Partant de ce constat et voulant un geste fort, Thoreau explique qu'il s'est éloigné de la ville pour se rendre au bord du lac de Walden. Ce territoire n'est pas anodin, il écrit que pour lui :

« Un lac est le plus beau et le plus expressif du paysage. C'est l'œil de la terre, où le

spectateur, en y plongeant le sien, sonde la profondeur de sa propre nature. »

Voilà un point intéressant de la pensée de Thoreau, l'importance de **trouver un paysage qui renvoie à sa propre nature** et permet de la dévoiler.

S'il critique la société de consommation, **Thoreau ne veut pas non plus adopter une vie recluse.** Le site qu'il choisit pour s'installer se trouve à un kilomètre et demi de la ville. Il sera donc un ermite, **mais un ermite qui ne refuse pas la compagnie des visiteurs** (ils seront quelques-uns à lui rendre visite) ni la présence voisine de la ville.



Il cherche l'apaisement, l'introspection, l'apaisement, plus pour lui-même que par opposition à l'Homme.

Ce qu'il cherche, c'est un autre mode de vie. Il parle d'ailleurs à plusieurs reprises **de son admiration et de son attirance pour les Amérindiens,** sur la manière dont ils vivaient avant la Conquête de l'Ouest. Pour lui, **ces hommes étaient en accord avec la nature,** vivaient simplement, ne se contentant que de ce dont ils avaient besoin. Ils constituent une sorte de modèle et d'inspiration pour l'auteur, qui invoque leur histoire et leur figure à plusieurs reprises.

... ET SE CONSTRUIRE UN ABRI

Choisir de vivre dans la nature, c'est en premier lieu trouver son endroit, et puis rapidement se construire un abri. **L'homme a besoin de protection et de réconfort**, c'est pourquoi il s'abrite des dangers.

Thoreau, même s'il refuse la société moderne, **ne veut pas non plus redevenir un « sauvage »**. Pour assurer ses besoins essentiels, il va construire une cabane **à partir d'une ancienne ferme en ruine**.



Ses préoccupations sont de **dépenser peu et de recycler**. Par-là, il dénonce le gaspillage en tous genres. Ainsi, **il va utiliser la base de cette ancienne ferme et se servir de ce qu'il trouve dans la nature** pour monter une cabane de 10 pieds sur 15 (voir la reproduction ci-dessus) qu'il rend étanche et propre à l'habitation. À l'intérieur se trouvent un poêle, une table, une chaise et un lit ; le tout pour moins de 30 dollars de travaux. Un intérieur simple qui **permet de se concentrer sur l'essentiel, sur l'intériorité**.

Selon Thoreau, c'est une expérience **philosophique et poétique** :

« Il y a chez l'homme qui construit sa propre maison un peu de cet esprit d'à-propos que

l'on trouve chez l'oiseau qui construit son propre nid. Si les hommes construisaient de leurs propres mains leurs demeures, et se procuraient la nourriture pour eux-mêmes (...) qui sait si la faculté poétique ne se développerait pas universellement ? »

L'aspect le plus important de la cabane que construit Thoreau est qu'**elle lui permet de s'immerger dans la nature**, d'être au cœur d'un environnement nouveau qui était avant la norme. A cause de son besoin de possession, l'homme s'en est coupé, finissant par être lui-même possédé par ses propres possessions.

La vraie richesse est intérieure, c'est **celle que recherche l'auteur en allant à l'essentiel, en laissant de côté tout ce qui est superflu**.

SUBVENIR À SES BESOINS

Sur le plan très concret, une fois que Thoreau est installé dans son abri, **il doit subvenir à ses besoins élémentaires**. Cela touche plusieurs domaines qui vont se regrouper sous le signe de la simplicité, à l'image de sa cabane.

On peut distinguer trois axes dans le livre : **se chauffer, se nourrir, se vêtir**.

SE CHAUFFER

Pour ce qui est de se chauffer, on l'a vu, Thoreau a installé un poêle. Il doit donc trouver du bois. À première vue, cela peut apparaître comme un devoir, une corvée, d'aller trouver son bois dans la forêt, le transporter... **Mais l'auteur en fait une opportunité pour observer la nature**. C'est une belle leçon, de **transformer ce qui peut être une tâche pé-**

nible en occasion d'apprendre et d'en tirer, toujours, un savoir.



SE NOURRIR

En termes de nourriture, Thoreau **expérimente ce que c'est de cultiver ses propres ingrédients**. Il explique qu'il va préparer un terrain adjacent à sa cabane pour cultiver des haricots. Il raconte comment il a désherbé son champ, pris soin de l'irrigation... Le fruit de ses récoltes lui permet à la fois de se nourrir, **mais aussi de subvenir à ses besoins élémentaires car il revend une grande partie de sa production**.

Pionnier dans l'écologie, **Thoreau défend les avantages de la culture locale**, pour la durabilité et l'autonomie, mais aussi pour avoir une connaissance profonde de son environnement.

Au fil de son expérience, il apprend **à se contenter de peu de choses et à se passer de beaucoup** (comme le bœuf, les cigarettes, le café... il s'agit du prix à payer pour ne plus être esclave et être libre). Il décrit à la fois sa manière de produire, de chercher dans les bois sa nourriture...

Il insiste également sur ce que la nature lui inspire. Il met en avant l'idée du respect de la terre. Pour lui, il est essentiel **de travailler en respectant les cycles naturels et ne pas brusquer la terre** (on pense à l'agriculture moderne, à laquelle il aurait été opposé avec force et au retour, voulu par beaucoup, d'une agriculture responsable).

Il s'oppose à la notion d'excès, qui gouverne beaucoup d'hommes. Au lieu d'être obsédé par la nourriture, il faut apprendre **à se contenter de peu pour se focaliser sur l'état d'esprit, la spiritualité, le bien-être**.

SE VÊTIR

Enfin, pour ce qui est du paraître, ici des vêtements, Thoreau est fidèle à sa pensée et **s'oppose au luxe et au consumérisme**. Pour lui, il s'agit de se protéger des éléments extérieurs (froid, agressions de la peau, blessures...) mais pas de dépenser pour se mettre en valeur.

Un vêtement doit être **une seconde peau et s'adapter aux changements de temps si nécessaire**, mais il ne doit pas être un objet pour se démarquer. L'auteur estime que le plus grand luxe d'un habit, c'est qu'il s'adapte au corps et à toutes les marques d'usure dont il est l'objet.

CULTIVER SES VALEURS

LA SIMPLICITÉ

S'il y a une idée principale que nous pourrions extraire du livre *Walden*, ce serait cette injonction émise par Thoreau :

*« Notre vie est gâchée
par les détails, simplifiez,
simplifiez. »*

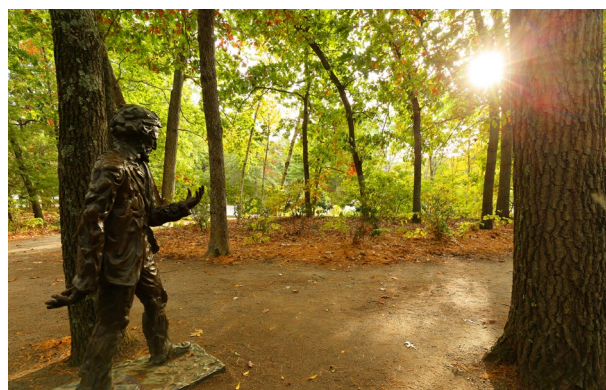
Par-là, l'auteur invite à **se questionner sur ce qui est essentiel pour nous et à se donner les moyens d'y accéder**. Pour lui, rechercher une vie dénuée de possessions et de matérialisme est le moyen le plus sûr **de cultiver un essentialisme intérieur**.

S'éloigner de la société, c'est s'éloigner d'obligations et de tentations inutiles. Il s'agit bien du sens qu'on veut donner à la vie. Et pour l'auteur, **cela commence par se « purger » de tout ce qui est superflu et artificiel**. Comme un serpent qui mue, l'Homme doit apprendre à se débarrasser de ce que la société de consommation lui a imposé et a ancré en lui.

C'est comme si **notre véritable nature avait été enfouie sous de fausses promesses, sous des buts vains et creux**. Pour y remédier, il faut avoir recours à une simplification totale. Ce n'est pas un échec de simplifier et de dire non, c'est au contraire une grande richesse. Une richesse qui permet d'aller à la rencontre de soi-même.

Thoreau a opté pour l'expérience ultime, celle qui n'offre pas de compromis, qui est sans concession. Mais c'est **au prix de cet isole-**

ment, coupé de la civilisation, qu'il pourra y retourner en homme neuf.



Sculpture à l'effigie de Thoreau
dans les bois de Walden

Afin d'aider à cette simplification, Thoreau explique **qu'il faut prendre son temps, être aux activités que l'on fait, et réduire ces activités à celles qui sont essentielles**. Dans nos sociétés où l'information nous arrive par vagues continues, on ne peut que méditer cette idée... d'être concentré sur une, ou deux pensées, et non de se disperser continuellement.

En se détachant, **l'auteur devient riche de temps qu'il peut consacrer à des questions morales**, à une connaissance intime de son intériorité. Aujourd'hui, tout le monde dit qu'il manque de temps, Thoreau l'avait compris en affirmant que c'était le plus grand des luxes et que, **pour en jouir, il fallait accepter de simplifier sa vie**.

Alors oui, simplifier et retrouver une liberté à un prix (se passer d'un certain luxe) mais **la privation est compensée par une satisfaction morale**.

Les possessions, selon l'auteur, ne peuvent d'ailleurs qu'avilir l'être et lui faire perdre de vue l'essentiel. Un homme qui travaille toute sa vie pour s'acheter une maison pour sa retraite **est esclave de son ambition**. On se projette dans une idée du futur et on travaille pour celle-ci sans se rendre compte que cela va nous affaiblir. Thoreau dénonce l'accumulation d'objets en reprenant cette idée très juste que **l'homme peut devenir l'esclave de ses possessions**.

Il écrit d'ailleurs très justement :

*« Je suis riche en
proportion des choses
dont je peux me passer. »*

Ne pas être riche de possessions matérielles **mais de liberté, d'agir, de penser, d'être...**

Thoreau choisit la simplicité et le dénuement pour **dégager son esprit, pour ne pas être encombré par des pensées inutiles**. Ainsi, il devient libre, dans sa solitude et son éloignement du monde moderne dont les bruits incessants couvrent sa voix intérieure et le chant de la nature.

LA LECTURE

Mais Thoreau ne refuse pas tout. Il explique qu'au cœur de sa solitude, **il trouve une sagesse et une réflexion dans la lecture de certains textes**.

Il conseille ardemment **la lecture des anciens textes philosophiques et religieux**, qui permettent un développement intellectuel plus poussé et une profondeur d'analyse et de sentiments.

Thoreau ne rejette pas toute la société ou l'œuvre des hommes, **il en garde le meilleur et en critique les abus**. Afin d'explorer au mieux les confins de sa conscience, **il faut se référer à ce que l'Homme a produit de meilleur**, c'est pourquoi il conseille la lecture de ces textes anciens.



La lecture est le moyen de se connecter avec les meilleures idées et les pensées les plus riches et les plus abouties de l'humanité. C'est pourquoi **il faut aller vers ces livres exigeants et non simplement des ouvrages pour se divertir et passer le temps**.

À tout moment, il est possible de s'enrichir, de mieux comprendre le monde qui nous entoure et la nature humaine. Pour ce faire, les livres sont un précieux atout. **Ils ne sont jamais du temps gâché et nous permettent à la fois de sonder la pensée d'un auteur mais aussi de sonder sa propre pensée et de découvrir des émotions insoupçonnées**. Il écrit d'ailleurs que :

*« Les livres sont le trésor
le plus précieux du
monde, et le digne legs
des générations et des
nations. »*

OBSERVER, APPRENDRE

La question de l'apprentissage se pose aussi. À première vue, il est facile de se dire qu'un homme qui décide de s'isoler de la société, même s'il emporte avec lui quelques bons livres, ne va pas progresser, qu'il va se replier sur lui-même.

C'est vrai qu'il peut y avoir un risque, **mais Thoreau démontre que le contraire peut aussi arriver**. Dans sa solitude, **il ne se contente pas d'être oisif. Au contraire**, il prend son temps pour se consacrer pleinement à ce qu'il fait. Pas de distraction inutile, pas de sollicitation néfaste ; c'est ainsi qu'en observant avec attention la nature, **il devient au fil des pages et de son expérience un véritable naturaliste**.

Il prête un intérêt aux saisons, expliquant comment les oiseaux migrent ou se protègent du froid, comment ils font leur nid, **comment la nature sauvage s'adapte et évolue au gré des conditions climatiques**.

Ce qu'il fait, c'est **qu'il contemple ce qu'il a sous les yeux et en tire un apprentissage**. Cela suscite en lui de nombreuses réflexions, notamment sur le fait que les humains ont une attitude de domination envers la nature et les animaux sauvages. Ceux-ci vivent d'une manière très naturelle dans leur environnement et **prennent uniquement ce dont ils ont besoin**, à l'instar d'un carnivore qui attaque une proie.

Thoreau montre comment les animaux ont appris à se méfier des humains. Lui prône une coexistence pacifique. Il écrit :

*« Nous avons besoin de
l'effet tonique de la nature
sauvage »*

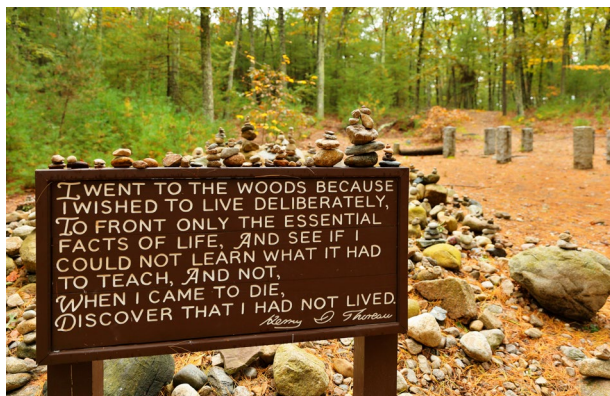
Bien qu'il n'ait pas de connaissances spécifiques au début de son expérience dans les bois, Thoreau devient au fil du temps un naturaliste : **il aiguise son sens de l'observation et en tire des conclusions**. Cela montre à quel point **l'expérience est essentielle**. En quelque sorte, celui qui fait est celui qui sait. Il est possible d'apprendre toutes les théories du monde, mais **ce n'est qu'en se confrontant à l'objet de son étude qu'on comprend vraiment**.

Celui qui fait pousser sa nourriture, qui connaît sa terre, le goût des aliments frais, en sait plus que celui qui a pris tous les cours de botanique du monde. Celui qui vit la nature, immergé en elle, au milieu des animaux et des plantes, en apprend beaucoup chaque jour. Le sens de l'observation permet d'en apprendre plus que dans n'importe quel manuel. Et outre, plus Thoreau observe, contemple et apprend, plus il fait preuve d'humilité, saisissant **qu'il ne peut imposer sa présence à la nature, mais seulement se fondre en elle** :

*« La nature à chaque instant s'occupe de
votre bien-être. Elle n'a pas d'autre fin. Ne
lui résistez pas. »*

VERS UNE SPIRITUALITÉ NOUVELLE

Cette expérience que mène Thoreau est spirituelle. Non pas tant qu'il cherche à se rapprocher d'un dieu, mais **il cherche à se connaître lui-même et à dévoiler sa vraie nature.**



Confronté à un environnement pur, naturel, il a pu se fondre en lui et apaiser son être. Il ressort une certaine sérénité dans les pages de *Walden ou la vie dans les bois*, un contentement dans la contemplation. Contrairement à ses contemporains, qui courent toujours derrière des possessions, de l'argent, de la reconnaissance... lui a le temps de voir sa vie, de prendre du recul et d'admirer son existence.

Il transcende chaque expérience pour en faire une leçon de vie. Bien souvent, la spiritualité, comme la moralité, est dictée par la société. En s'en affranchissant, il permet de le faire autrement. Sa spiritualité se trouve dans la nature, la contemplation et l'introspection personnelle. Ainsi, il donne du sens à son existence, il n'est plus focalisé sur ses envies, ses besoins, sur ce que la société lui ordonne d'être, mais il se redécouvre lui-même, et par là, l'Homme en général.

Car au final, un des enjeux de cette retraite est la connaissance de soi, qui aboutit ensuite au véritable bonheur :

« Je suis allé dans les bois parce que je voulais vivre en toute conscience, n'affronter que les faits essentiels de la vie, et voir si je pouvais apprendre ce qu'elle avait à m'apprendre, et non pour découvrir, à ma mort, que je n'avais pas vécu. »

Mais attention, Thoreau **ne rejette pas pour autant les hommes.** Il redit à plusieurs reprises son admiration pour les Amérindiens et leur mode de vie, pour leurs tentes qui pouvaient être démontées, pour leur connaissance profonde de la nature, des plantes, des rivières, des saisons... Il explique également qu'il reçoit des visiteurs, qu'il se rend parfois en ville, qu'il entend la voie de chemin de fer...

En effet, **Thoreau n'est pas un misanthrope** qui renie les hommes ou qui a des sentiments de haine à leur encontre. Certes, il critique la société de consommation, le fait de devenir ce qu'on possède. Mais pour lui, **s'exiler n'est pas tant pour s'éloigner de l'humanité que pour se connaître.**

Le chemin que Thoreau entreprend est un cheminement intérieur, il s'agit de s'isoler pour se plonger en soi-même, et cela fait toute la différence. **Son aspiration est personnelle, intérieure, profonde,** et n'est pas motivée par le rejet de l'Homme, mais plus par une volonté de le comprendre.

D'ailleurs, Thoreau **finit par retourner à la société** après plus de deux ans de vie en pleine nature. Il a atteint ses objectifs de liberté, de

simplicité et d'indépendance, qui ont été rendus possibles au contact de la nature.

Il invite chaque lecteur à s'interroger sur ses propres valeurs et sur le sens réel de la vie,

à chercher les moyens de vivre en harmonie avec cette nature présente partout... Et pourtant si éloignée des hommes.

CONCLUSION

À la lecture de *Walden ou la vie dans les bois*, on comprend pourquoi ce livre a eu autant d'influence, et tout particulièrement aux États-Unis. Il y est question des grands espaces, d'un paradis perdu du temps des Amérindiens, de la modernité, du capitalisme et de la société de consommation. **Les préoccupations de Thoreau, dans les années 1850, sont encore les nôtres aujourd'hui**, peut-être avec encore plus de force.

Quel est le sens de nos vies ? Se connaît-on soi-même ? C'est ce que se demande Thoreau **qui est prêt à tout pour le découvrir, jusqu'à s'isoler, renoncer au confort, à une carrière qui aurait pu être prometteuse**, à tout ce que la société juge comme étant la réussite. Jamais ces questions n'ont été si brûlantes et d'actualité. Dans un monde en perte de repères, **la nature sauvage apparaît comme un possible refuge**. Pour le calme qu'elle procure, mais aussi pour se reconnecter avec un élément qui nous dépasse.

Le capitalisme et le consumérisme ont tué les idéologies et la spiritualité. Pour Thoreau, le meilleur moyen de les retrouver est de se plonger dans la nature. Ce n'est pas un programme qu'il propose au plus grand nombre, **c'est une expérience, la sienne, qui l'a amené à se pencher sur son intériorité, à se découvrir lui-même**. Et il invite tout lecteur à en faire de même, quel que soit le moyen.

Arthur Monnier

Si le résumé et l'analyse vous ont plu, je vous recommande fortement de lire l'ouvrage en entier, vous pouvez le commander dans votre librairie ou en ligne, via ces liens :

Le site de l'éditeur : <https://www.albin-michel.fr/walden-ou-la-vie-dans-les-bois-9782226326881>

Le site de la librairie Payot (Suisse) : <https://www.payot.ch/Detail/walden-ou-la-vie-dans-les-bois-henry-david-thoreau-9782226326881>

Le site de la Fnac : <https://www.fnac.com/a10429740/Henry-David-Thoreau-Walden-ou-la-vie-dans-les-bois-Espaces-Libres-Idees>

Amazon : <https://media.apprendre-preparer-survivre.com/?id=X2x>

Source : *Walden ou la vie dans les bois*, Henry David Thoreau

La Bibliothèque du Résilient

Société éditrice: APS Formations SA, société anonyme dont le siège social se situe à c/o Drys Fiduciaire SA, Rue Haldimand 10, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par M. Bernard Robert Jahrman, en sa qualité d'Administrateur.

Directeur de publication: Remi Daniel

Rédacteur en chef: Antoine Ledu

Dépôt légal: mai 2023

Abonnement: 19€ / mois (9,5€ / n°)

Contact: support@apprendre-preparer-survivre.com

Crédits photos: Danussa – istockworld – Jay Yuan – Zack Frank – Kozachenko_Ivan – Volodymyr Zakharov/ Shutterstock.com

