



La détente selon... Ali Rebeihi

À 51 ans, le journaliste, connu pour « Grand bien vous fasse ! », sur France Inter, et « Bel & bien », sur France 2, publie *Meurtres en chaîne**, une nouvelle enquête de son héroïne attachante, Tante Alice. Pour se relaxer, il file dans sa maison près de Fontainebleau, lit, et reçoit amis et voisins autour d'un thé ou d'un barbecue XXL.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENCE LEVASSEUR.

Forêt « Pour me vider la tête, il m'arrive de faire des balades de deux à trois heures dans le massif boisé de Fontainebleau, non loin de ma maison. À toutes les saisons, les paysages y sont extraordinaires. Je me promène souvent seul, en écoutant des podcasts, ou en profitant des bruits de la nature. Je fais de la méditation active car, pour moi, la détente passe par le corps. Il m'arrive aussi de courir, en écoutant des tubes de pop entraînants, comme ceux de Daft Punk, d'Harry Styles ou de Taylor Swift. »

Calme « En 2019, alors que je préparais une émission sur les méfaits du bruit, j'ai mesuré celui de mon quartier de La Chapelle, à Paris. Entre le métro aérien et les Klaxons, il était de 92 décibels, alors que la limite, selon l'OMS, est de 55 ! Un déclic : j'ai cherché une maison secondaire, où profiter de la nature et du calme. Une amie, qui habitait Barbizon, en Seine-et-Marne, m'a fait découvrir les charmes du Gâtinais, à moins d'une heure de la capitale. C'est dans ce coin que j'ai craqué pour une jolie bâtisse de la fin du XIX^e siècle. Alors qu'à Paris, je ne connais pas le nom de mes voisins, j'ai été accueilli chaleureusement dans ce village, où il règne une convivialité et une spontanéité qui font du bien. »

Matin « J'apprécie de me lever tôt, vers 6 heures, et de m'accorder du temps, avant de rentrer dans le fracas du monde. Pour reprendre possession de mon corps, je m'étire comme un chat et je poursuis avec des exercices de cohérence cardiaque. Je peux ensuite écouter de la musique ou un podcast, regarder un film, cuisiner, ou simplement apprécier la lumière dans le jardin. Ces instants m'offrent une incroyable sensation de liberté. »

Goûter « J'aime recevoir à l'heure du thé, comme le font les Anglais. Je sers du earl grey avec des scones ou un cake au citron. J'aime aussi ajouter des influences d'Algérie, le pays où mes parents sont nés. Je fais des crêpes mille trous et je prépare du thé à la menthe dans les règles de l'art, en utilisant des feuilles séchées et en changeant plusieurs fois l'eau pour enlever l'amertume. »

Dessin « Moi qui ai toujours admiré les dessinateurs, notamment Sempé, je me suis mis à crayonner. J'ai retrouvé dans ma bibliothèque *Tout dessiner comme par magie*, de la Japonaise Chika Miyata, un manuel qui apprend à croquer facilement des animaux, des personnages, des immeubles... J'atteins ce que les pys appellent le *flow*, un état à la fois de concentration, de plein engagement et de satisfaction. C'est aussi l'occasion de prendre un peu de distance avec le monde actuel, angoissant. »

Escapade « Régulièrement, je quitte la capitale pour passer quelques jours à Bruxelles, à Amsterdam, à Londres – j'adore l'Angleterre –, mais aussi à Marseille, à Toulouse... Je ne me lasse pas de découvrir la France. »

Presse « Mon rituel du matin ? Boire mon café en feuilletant la presse : *Society*, *Courrier international*, *Femme actuelle*, *Le Monde diplomatique*, *Santé magazine*... Quand j'étais ado, un ami de la famille, policier, ramenait à la maison les journaux qu'il recevait au commissariat. Je les dévorais. »

Littérature « Mes lectures n'ont rien à voir avec le travail. En ce moment, je redécouvre *Eugénie Grandet*, de Balzac, que j'avais détesté en 4^e. Je lis aussi *Une machine comme moi*, de Ian McEwan, un roman sur les dangers de l'intelligence artificielle, et *Meurtre au champagne*, d'Agatha Christie. J'ai l'habitude d'en commencer plusieurs en même temps, de différents styles. »

Inspiration « M'occuper du jardin n'est pas mon truc. En revanche, j'aime m'y poser pour écrire. C'est face aux hortensias, près d'un majestueux sophora, que le personnage de Tante Alice, mon héroïne, professeur de droit à la retraite et enquêtrice amatrice, m'est venu. Aux beaux jours, j'invite amis, voisins et famille pour des barbecues XXL. Il y a toujours beaucoup trop à manger ! »

* « *Tante Alice enquête – Meurtres en chaîne* », d'Ali Rebeih, Éditions du Masque, 270 p., 18 €.

PROPOSÉ PAR

**PARC FORESTIER ET ANIMALIER
ESPACE RAMBOUILLET**

« L'Éveil de la forêt » : un spectacle grandiose à vivre en famille pour fêter le printemps



Et si vous profitiez d'un shoot de chlorophylle avec l'arrivée des beaux jours ? L'Espace Rambouillet ouvre ses portes le 5 avril pour une nouvelle saison pleine de surprises. Niché dans un espace protégé de 250 hectares, près de Paris, vous allez y

découvrir en famille l'incroyable spectacle du réveil de la nature. Profitez des vacances, week-ends et jours fériés d'avril, pour participer aux activités concoctées par les équipes du parc. Vivez, avec vos enfants, une immersion au plus

près des animaux et découvrez tous les secrets de l'Éveil de la forêt. Le programme est exceptionnel : spectacles, contes, jeux, animations autour des naissances des animaux et des rapaces de la 1^{ère} volière d'Île-de-France. Et, pour le week-end de Pâques, participez à la grande chasse aux œufs pour les gourmands. Une sortie qui fera le bonheur des petits et grands !

Plus d'informations : www.espacerrambouillet.fr



Du vendredi 18 au lundi 21 avril, participez avec vos enfants à la grande chasse aux œufs du week-end de Pâques et faites-leur découvrir l'une des plus belles forêts d'Île-de-France.

Cette rubrique est proposée par l'Espace Rambouillet.

La rédaction n'a pas participé à sa réalisation. Crédit photos : Arnaud Fréminet ; iStock

ESPACE RAMBOUILLET  **LE PARISIEN**