

# ADIEU GOODBYE PARIS PARIS PARIS

DO WE NEED TO LEAVE PARIS FAR BEHIND US TO FIND A BETTER LIFE?  
FOR THOSE WHO HAVE SPREAD THEIR WINGS AND LEFT THE CAPITAL,  
THE ANSWER IS "YES"!

LA CLÉ POUR MIEUX VIVRE SE TROUVE-T-ELLE FORCÉMENT LOIN DE PARIS ? AUX YEUX DE CELLEUX QUI ONT MIS LES VOILES ET QUITTÉ LA CAPITALE, OUI.

On aurait pu croire que l'exode urbain se résumerait à un effet de mode passager. « Quitter Paris » aurait pu appartenir à ce genre de projets qui finit dans la case du rêve lointain, farfêlé. Celui que Ben Mazué chante dans *Paradis*, celui qu'on nourrit en s'évadant mentalement, aidé-e par les récits digitaux de ceux qui ont franchi le cap.

Leurs dimanches dans le jardin, leur table pour quatorze personnes qui tient sans problème dans la cuisine (quand on peine, à Paris, à caler un four). Leurs après-midi à ramasser des légumes dans un potager luxuriant, à profiter du soleil.

La case du rêve qu'on ne réalise jamais, en fait. Sauf qu'en 2022, « partir » n'est plus une envie éphémère qui nous prend un soir de ras-le-bol en sortant de la ligne 13. C'est devenu une urgence. Celle de trouver davantage de sens à un quotidien qui, on l'a réalisé ces derniers mois, peut basculer sans crier gare. Une sorte d'instinct de survie en réponse à un monde qui vacille.

## « Comme une illumination »

À la rentrée dernière, comparée à celle de septembre 2019, on comptait onze mille inscrites de moins à la maternelle et au primaire dans la capitale, selon l'Académie de Paris. Une conséquence directe des confinements.

Marie Courroy, fondatrice de la marque Modetrotter, avait anticipé la vague de départs sans le savoir. En août 2019, en rentrant de vacances à Biarritz, elle a comme une « illumination ». « C'est sorti de nulle part, je me suis dit que je devais aller à la campagne », nous confie-t-elle par téléphone depuis sa maison dans le Perche. Depuis

We might have thought that the rural exodus would finally just be a passing trend. "Quitting Paris" might have been one of those projects that ends up a crazy unfulfilled dream like the one Ben Mazué sings about in *Paradis*, fueled by our capacity to daydream, and the stories of those who have taken the plunge.

Stories about their Sundays in the garden and their fourteen-seater table, for which there is plenty of space in their kitchen (in Paris, sometimes there's hardly room for a stove) and afternoons spent picking vegetables in the garden while enjoying the sunshine.

It's the sort of dream that never actually comes true. Except that in 2022, "quitting" is no longer just a fleeting desire felt in the evening as we exit Line 13 of the metro after having had enough. It's become an urgent necessity for us to find more meaning in our daily life, which, as we've discovered these last few months, can suddenly capsize without warning - a kind of survival instinct in a changing world.

## « A sort of enlightenment »

At the beginning of the last school year, the figures published by the Paris Educational District show that eleven thousand fewer children were registered at nursery and primary schools in the capital, compared with the same period in 2019, a direct consequence of the lockdown periods.

Marie Courroy, founder of the Modetrotter brand, had anticipated the massive trend towards leaving the capital without realizing it. In August 2019, when she

*En mai 2021, 13% des Parisien·nes cherchaient leur résidence principale en province, selon Les Echos. C'est presque deux fois plus qu'en mars 2020. En allant voir si l'herbe est plus verte ailleurs, ces citoyen·es ont pris le chemin d'un nouveau départ qui, aussi semé de défis soit-il, les épanouit, les enrichit, les émancipe. Et surtout, les remplit d'espoir. Témoignages.*

deux ans, elle habite dans ce petit village de 650 habitant·es situé « au croisement de l'Eure-et-Loir, des Yvelines et de la Normandie », et à moins d'une heure de train de Paris. Elle n'a visité que deux maisons dans le coin à l'époque, et a eu un coup de foudre pour l'une d'elles. Un lieu avec un grand jardin et, justement, assez de place pour installer une table de quatorze personnes dans la cuisine. Quatorze, c'est dix de plus que sa famille à elle, composée de son compagnon, Édouard Dumond, designer, et de leurs deux enfants, Java, 2 ans et Robinson, bientôt un an. Mais les chaises sont rarement vides. « Je ne suis pas partie parce que je n'en pouvais plus de la ville, mais parce que je voulais de l'espace », nous précise la créatrice, qui va trois jours par semaine dans son bureau du 11<sup>e</sup> arrondissement. Pour moi, la réussite d'un couple et de la famille, c'est ça : l'espace. » Assez, pour respirer, assez, pour être avec l'autre sans s'oublier soi, assez pour que chacun·e puisse exister à son rythme. Et ce, sans payer un logement à un prix « indécent ».

Aujourd'hui, elle semble expérimenter le conte de fées du déménagement. « Ça nous a donné envie de partir encore plus loin, et la certitude que je ne retournerai plus jamais en centre-ville tant que j'aurai des enfants, affirme-t-elle. Ma fille passe son temps dehors, elle s'occupe toute seule. La nounou est de l'autre côté du champ, elle a des poneys et des lapins. » Un cadre idyllique qui rend le contraste citadin assez violent. « Plus je m'extrait de la vie parisienne, plus je trouve ça horrible quand je reviens. » Ce mieux-vivre, qui passe aussi par un mode de consommation « plus sain », Marie Courroy reconnaît qu'elle a la chance de pouvoir le pratiquer sans que ça n'impacte sa carrière. « Si je devais ouvrir ma boutique tous les matins

returned from her vacation in Biarritz, she had a sort of "enlightenment". "It wasn't premeditated, I just had this sudden thought that I had to leave for the country", she told us during a telephone call from her house in le Perche. For two years now she has lived in this little village with 650 inhabitants at "the crossroads between the Eure-et-Loir, Yvelines, and Normandy regions", at least a one hour's train journey from Paris. She only visited two houses there at the time. She fell in love with one of them, which had a large garden, and enough space in the kitchen to accommodate that table for fourteen people, ten more than her own family: her partner, designer Édouard Dumond, and their children, 2-year-old Java and Robinson, who will soon be one year old. The chairs, however, are rarely unoccupied. "I didn't leave because I couldn't stand city life any longer, but because I needed more space", the designer explains. She spends three days a week in her office in the 2nd district of the capital. "My belief is that to have a successful life as a couple and a family you need space". Enough space to breathe, to be with the other without forgetting about yourself, enough space for each person to exist at their own rhythm. All of that without having to pay an "obscene" amount for your home.

Today she seems to be in the honeymoon phase of her move. "It's made us want to move even further away, and I'm sure that as long as I have children I'll never return to city life", she concludes. "My daughter is always outdoors. She can look after herself. The nanny is just across the field, and she has ponies and rabbits". This idyllic setting is in fairly stark contrast to the city center. "The longer I escape from life in Paris, the more horrible it seems when I come back". Marie Courroy recognizes that she is fortunate to

*In May 2021, the newspaper Les Echos reported that 13% of people living in Paris were looking for a primary residence in the provinces, almost twice as many as in March 2020.*

*These city dwellers who have gone to other places to see if the grass is greener have started a new life that is fulfilling, enriching, and liberating, although it contains major challenges, and that most importantly of all has given them new hope.*

*A few testimonials.*

à Paris, ce serait beaucoup plus difficile», nuance-t-elle. Paradoxalement, la rapidité avec laquelle elle peut se rendre sur son lieu de travail lorsqu'elle le souhaite a de quoi faciliter une transition que d'autres mettent plus de temps à encaisser. Car aussi convaincu-e qu'on peut l'être de son choix, tout quitter ne se fait pas toujours en douceur.

## Lever le pied pour mieux s'adapter

Quand on joint Brune Bottero, en plein mois de janvier, pour échanger sur son récent changement de vie (elle a quitté le 93 pour les Alpes-de-Haute-Provence), elle est assise sur un banc ensoleillé en haut de la citadelle de la commune de Forcalquier, sa nouvelle adresse. «Je ne porte pas de manteau et j'ai une vue imprenable sur les montagnes enneigées», décrit la créatrice d'Emotions, podcast de référence produit par Louie Media. Nous, au même moment, on fait face au mur blanc et sans âme de notre chambre/bureau/buanderie. Et on se dit qu'il serait vraiment temps qu'on pense à déguerpir aussi.

«Je n'ai lu nulle part que ça allait potentiellement être très dur. Et ça l'a été», raconte alors Brune Bottero, nous tirant d'un rêve éveillé. J'étais dans un récit de notre futur complètement fantasmé.» La faute, peut-être, à une glamourisation de la campagne omniprésente ces derniers temps. La décision, nous dit-elle, avait été prise au déconfinement,

be able to live better and consume "healthier" without any impact on her career. She comments, "It would be a lot harder if I had to open my shop in Paris every morning". Paradoxically, the fact that she can get to her place of work quickly when she wants to is what facilitates a transition others take longer to benefit from, because however convinced you may be that your choice is the right one, leaving everything does not always go smoothly.

## Slowing down helps to adjust

When we contacted Brune Bottero in January to discuss her recent life change (she left the 93 department for Alpes-de-Haute-Provence), she was sitting on a sunny bench at the top of the fortress in the town of Forcalquier, her new place of residence. The creator of *Emotions*, the leading podcast and Louie Media production, described the scene, "I'm not wearing a coat and I have a breathtaking view of the snow-capped mountains", at precisely the moment when we are staring at the blank, soulless wall of our bedroom/office/laundromat. We tell ourselves that it's really time for us to think about clearing out, too.

"No-one had written anything about the fact that it was going to be hard. And it was hard", Brune Bottero goes on to tell us, pulling us out of our reverie. "I was caught up in a fantasy about our future". Maybe this was due to the recently-omnipresent, romanticized image of the countryside. She told us that they made the decision after the lockdown in May 2020. A few months before, she had fallen in love with the town in the Southeast of France. During the year needed to turn the plan into reality, she

en mai 2020. Quelques mois auparavant, elle avait eu un coup de cœur pour la ville du sud-est. Pendant l'année qui a séparé le projet du concret, elle a passé son temps «à fonder sur la nouvelle maison». À préparer ses trois enfants (dont deux préados), à se renseigner, à idéaliser. Seulement, «la réalité n'est pas toujours identique à nos attentes, constate-t-elle. En septembre dernier, après un été à vivre la dolce vita dont on rêvait, j'ai fini chez le médecin avec un diagnostic de trouble de l'adaptation, à pleurer tous les jours. Et je pense que c'est important de le dire. Sans aucun doute. Je me demandais: "Comment je peux être malheureuse alors qu'on a exactement ce qu'on veut?" Je me sentais très privilégiée et capricieuse d'être mélancolique.» Ce qui lui a permis d'aller mieux? Réaliser, entre autres, qu'il ne suffisait pas de déplacer ses cartons. Adapter son mode de vie à un quotidien plus lent, plus paisible qu'à Paris était essentiel pour se faire à ce cadre inédit. Alors, elle et son mari ont levé le pied, appréhendé différemment leur façon de travailler.

## «La plupart des adultes sont inquiet-es pour le monde»

Lorsqu'on l'interroge, ce qui selon elle motive cet exode de la ville la plus peuplée de France, Brune Bottero évoque l'évidence: «Le monde ne va pas bien. Il y a une grosse crise climatique, écologique, sanitaire. C'est très anxiogène. Et au cœur de la ville, ces angoisses bouillonnent beaucoup plus.» Une conséquence, également, des attentats de 2015, qui l'ont marquée comme tant d'autres.

«Se rapprocher de la nature, c'est un instinct de survie pour les personnes qui font de l'écoanxiété par exemple, qui ne sont pas sûres de ce que le futur leur réserve, continue l'auteur. La plupart des adultes sont inquiet-es pour ce monde.» Elle revient à ce paysage qui la toise et l'apaise «Là, les Alpes devant moi ne risquent pas de s'effondrer. C'est immuable.» Et ce n'est pas Jonathan Attias, auteur de *La Désobéissance fertile* (éd. Payot) qui la contredira.

Avec sa femme, Caroline Pérez, et leurs deux filles de 6 et 3 ans, le couple vit dans la forêt du Périgord Vert, en Haute-Vienne, où il œuvre à régénérer des espaces naturels détruits ou abîmés par l'activité humaine. En 2016, après quelques années à s'affranchir doucement d'une vie ultra-citadine, la famille s'est d'abord installée dans une cabane au milieu des champs, en Corrèze. Un écolieu qu'ils ont quitté il y a sept mois, après l'avoir assez médiatisé pour le sauver. Désormais, c'est le Croissant Fertile, et en particulier la yourte de 50 m<sup>2</sup> construite par leurs soins, qui leur sert de toit.

Ce besoin de partir vivre dans la nature, Jonathan Attias explique l'avoir ressenti «dans [ses] tripes» en s'immergeant de plus en plus dans son nouveau terrain, jusqu'à sauter le pas. Un sentiment qui ne fait que croître. «Lorsque je vivais en ville, même si j'avais conscience des effondrements, des pertes de ressources et de biodiversité, ça restait intellectuel. Je ne le ressentais pas dans ma chair. Aujourd'hui, quand je vois qu'on détruit la forêt, j'ai la rage. Je veux combattre tout ça avec mes émotions.» De cette colère naît un projet profondément politique qui rassemble de plus en plus d'adeptes

spent all her time "absorbed in the new house", getting her three children ready (two of them pre-teens), glean information, and idealizing the situation. There was just one problem, "reality does not always match up to our expectations", as she says. "Last September, after spending the summer living the dolce vita we'd dreamed about, I ended up crying every day and having to see the doctor, who diagnosed an adjustment disorder. I think it's important to talk about it". Without a doubt. "I would think: How come I'm not happy when we have everything we want? I felt like a really privileged person and thought how fickle I was to be so depressed". What helped her to get better? Realizing that just moving your belongings was not enough, that adjusting her lifestyle to a slower, quieter daily rhythm than in Paris was essential for her to adjust to this new setting. She and her husband therefore slowed down and approached work differently.

## "Most adults are worried about the world"

When asked what, in her opinion, lies behind this exodus from the most populated city in France, Brune Bottero states the obvious, "The world is not well. There are massive climatic, ecological, and health crises. That creates a lot of anxiety. In the heart of the city, these fears surface much more". For her, as for many others, this is also one of the consequences of the 2015 terrorist attacks.

"Living closer to nature is a survival instinct for people with eco-anxiety, for example, who are unsure as to what the future holds for them", the author continues. "Most adults are worried about the world". She returns to the landscape in front of her, which calms her, "The Alps over there are not likely to collapse. That doesn't change". Jonathan Attias, author of *La Désobéissance fertile* (éd. Payot) is certainly not going to contradict her.

He and his wife, Caroline Pérez, and their two 6- and 3-year-old daughters all live in the Périgord Vert Forest in the Haute-Vienne region, where they are working to regenerate natural areas that have been destroyed or damaged by human activity. In 2016, after taking several years to set themselves free from a dense urban life gradually, the family first set up home in a hut in the middle of the fields in Corrèze. They left this ecosite seven months ago, after having drawn sufficient media attention to save it. From now on the Fertile Crescent – and especially the 50m<sup>2</sup> yurt that they built for themselves – is their home.

Jonathan Attias explains that he felt this need to live surrounded by nature "in his gut" as he got more-and-more engrossed in his new land, until he finally took the plunge. This feeling has continued to grow ever since. "When I lived in the city, even if I was aware of the breakdowns, the loss of resources and biodiversity, it remained theoretical. It did not affect me physically. Today, when I see the forest being destroyed, I'm furious. I want to fight it all with my heart". This anger has given rise to a deeply political project that is gathering an increasing number of followers – the Guardians of the Earth –, although there is little diversity among them. "You find mainly rich, highly educated

– les Gardien-nes de la Terre –, même si la diversité reste rare. « Ce sont principalement des gens riches et très diplômés que l'on retrouve [dans ces communautés], et c'est le problème, confirme Jonathan Attias. On ne peut pas opérer de bascule sociale qu'avec des gens riches. » Il souhaite prouver aux « familles plus modestes que la transition est possible, accessible. » Et sortir d'un entre-soi caractéristique.

### « Il y a une vie ailleurs »

Au sujet de l'accessibilité, il met en garde : « Ce qu'on conseille aux personnes qui veulent rejoindre un écolieu, c'est d'y aller par étape », avise-t-il. D'une part, et ensuite de ne pas idéaliser un quotidien malgré tout difficile. « On m'a déjà dit : "Je suis parti vivre dans la forêt, c'était génial, mais j'ai craqué au bout de trois mois et je suis rentré". C'est normal, le choc peut être brutal. »

Pourtant, le couple n'en ressent presque que du positif. À côté des « heures de lecture au coin du feu », iels organisent « de nombreux événements pour créer du lien, comme des transmissions sur la construction écologique ou des cercles de femmes et d'hommes pour développer la sororité et la fraternité sur le territoire », précise Caroline Pérez. La vie collective, c'est une thérapie de groupe. Apprendre à collaborer demande un travail sans pareil sur l'ego, la susceptibilité et le lâcher-prise. « Ça nous a donné confiance en nous, en notre capacité à nous adapter, à vivre, à être autonome, ajoute son compagnon. On constate une reprise de pouvoir sur nous-même et sur notre environnement que je trouve merveilleuse. C'est comme évoluer au gré des saisons. »

S'il n'avait qu'un message à passer aux « gens des villes », ce serait celui de l'espoir : « Il faut comprendre qu'il y a une vie ailleurs, qu'il y a une vie dans la nature. Que dans ce monde, le rêve a toute sa place. » Brune Bottero, elle, dresse à son tour un bilan honnête et inspirant de son parcours, évoquant une « transformation en profondeur ». « Je n'imaginai pas à quel point ça allait être complexe, mais je n'imaginai pas à quel point ça allait être génial en même temps », souffle-t-elle.

Devant ces expériences plurielles, on se demande tout de même y a-t-il des retours ? « Oui », affirme Valérie Bauhain, la voix derrière le podcast *Ciao Paris* qui recueille les récits des concerné-es. Mais souvent, on revient parce qu'on n'a pas interrogé les véritables raisons de son départ. Ou parce qu'on a fui. » À ceux qui hésiteraient, toustes semblent dire : « Foncez ! Mais pas n'importe comment. » Alors, en avant ?

POUR MOI,  
LA RÉUSSITE  
D'UN COUPLE  
ET DE LA FAMILLE  
C'EST ÇA :  
Assez L'ESPACE.  
pour respirer,  
assez pour être avec  
l'autre sans s'oublier  
soi, assez pour que  
chacun.e puisse exister  
à son rythme.

*My belief is that to have a successful life as a couple and a family you need space. Enough space to breathe, to be with the other without forgetting about yourself, enough space for each person to exist at their own rhythm.*

people [in these communities], and that's the problem", Jonathan Attias confirms. "No societal change can take place if there are only rich people involved". He wants to prove to the "poorest families that transition is possible and accessible" and get out of this characteristic inner circle.

### "Life exists elsewhere"

He warns us about accessibility: "We advise people who want to join an ecosite to take it in stages". To start slowly, and also not to romanticize an everyday way of life that is difficult, after all. "I've already had someone say to me: 'I went off to live in the forest, which was great, but I gave up after three months and went back home'. It's understandable because it can be quite a shock".

The couple's feelings about it, however, are almost entirely positive. As well as "hours reading by the fire", they organize "a lot of events to create bonds, like communication about ecological construction or men's and women's circles to develop brotherhood and sisterhood, respectively, on the land", as Caroline Pérez explains. "Living together is group therapy. Learning to collaborate means unparalleled work on your ego, sensitivity, and ability to let go. It's given us confidence in ourselves and our ability to adapt and live independently", her partner adds. "We notice that we have taken back control of ourselves and our environment, which I think is great. It's like moving with the seasons".

If he could pass on just one message to "city people", it would be a message of hope: "They need to understand that life exists elsewhere, that one can live surrounded by nature. That there's a place for dreaming in this world". As for Brune Bottero, her analysis of her own journey is honest and inspiring, focusing on "an in-depth transformation". "I could not have imagined how complex it was going to be, but at the same time, I had no idea how fantastic it was going to be, either", she says softly.

In the face of these numerous experiences, a question remains: do people return to city life? "Yes", replies Valérie Bauhain, the voice behind the podcast *Ciao Paris*, which interviews the people concerned. "But often, people come back because they haven't thought about the real reasons that made them leave, or because it was an escape route". For those who hesitate, everyone seems to be saying: "Go for it! But not just any way". Shall we, then?