

## **La nature entre contraintes et liberté**

*Dans l'ordre du monde, le règne humain a reçu le don de s'émanciper des rythmes de la nature. Ces dernières décennies nous ont appris que cette liberté a desservi notre lien à notre Terre - Mère, au point de nous mettre nous-mêmes en danger. Serions-nous en train de réajuster notre position dominante, pour apprendre enfin d'Elle ? Et y gagner en humanité.*

Nous avons besoin de liberté, de nous désolidariser des croyances établies et inculquées. Le chemin qui mène à la maturité individuelle, passe par la révolte et le rejet de ce qui est fixé et rigidifié. Alors, seulement, l'esprit critique peut venir à celui ou celle qui s'émancipe. « Ne plus croire à », ne plus se soumettre aux dogmes religieux, sociétaux, s'ouvrir à d'autres explications, permet de laisser infuser en soi ce qui nous paraît nous correspondre, et faire « nôtre » des valeurs sur lesquelles s'appuyer et fonder nos choix de vie. La notion de groupe a fait place à l'individualisme. Cette nouvelle « terre promise » a fait aussi le lit du consumérisme, des addictions aux besoins immédiatement satisfaits et par extension, au rejet du cycle naturel du vivant.

Le vivant a ses règles et ses contraintes. L'ensoleillement, la qualité de la terre et de l'air influencent l'environnement. La nature ne nous fournira qu'en temps et en heures, ce qu'elle développe en son sein. Alors, la société consumériste a décidé de la forcer à produire pour nous éviter toute frustration (comme de ne pas trouver de fraises en hiver !) et surtout de nous faire payer chèrement une surproduction inutile. Le sol de notre Terre-Mère est violé, pillé. Des contrées entières sont épuisées au nom du profit de quelques-uns et d'un aveuglement de masse, d'une population devenue égocentrée. Le début de l'Ere du Verseau appelle chacun à redevenir partie prenante d'un Tout, à agir collectivement pour refonder du sens, recréer une dynamique écoresponsable et un lien d'affinité avec la nature et... ses exigences.

## **Retrouver la cyclicité du vivant**

La notion de cyclicité est de loin celle qui a été la plus sacrifiée sur l'autel de la productivité. Il a fallu être efficace à tout moment, s'adapter au-delà de nos limites physiques et psychiques, oublier nos rythmes de sommeil et de repos et, finalement, ne plus concevoir comme une normalité le cycle de croissance, d'épanouissement, de décroissance et de mort, qui est « notre » nature. La dépression, le burn out à grande échelle rappellent l'insensé parcours de l'homme vers la robotique. Notre nature humaine vit de cycles et de rythmes et telle la

Terre, nous sommes pillés de nos substances vitales, à ne pas être ainsi respectés. C'est dire que retrouver les rythmes saisonniers ou se caler sur le cycle lunaire est, pour moi, le facteur d'une saine rébellion, pour redevenir pleinement humain. J'ose donc ici un paradoxe : gagner en liberté grâce aux contraintes de la nature.

### **L'enseignement de la nature**

Le vivant nous enseigne un cycle universel constitué de quatre étapes. Ce processus évolutif se retrouve dans les quatre énergies saisonnières (printemps, été, automne, hiver), dans le cycle mensuel lunaire (lune croissante, pleine lune, lune décroissante, lune noire). Nous pouvons également le discerner sur une seule journée : le matin, l'après-midi, la soirée et la nuit - ou tout au long de notre biographie, passant du 1<sup>er</sup> âge (l'enfance) au 4<sup>e</sup> âge. Ce qui devient essentiel, dans ce retour à la cyclicité, c'est de prendre conscience de la diversité, des nuances du vivant, en nous et dans notre environnement.

- le printemps nous pousse à avancer, à créer, à fertiliser le monde de nos projets. La nature induit en nous cet élan novateur. Les traditions païennes ritualisaient les semailles, la fécondité souhaitée pour perdurer la vie. Les femmes, par leur lien à la lune par leurs menstrues, se voient ici offrir un stimulus actif et dynamique.
- l'été nous remplit de générosité et de besoins relationnels intenses, voir passionnés. La nature produit senteurs, couleurs et enivrements. Les anciens rituels pastoraux célébraient ou demandaient l'abondance, dans une attitude de gratitude respectueuse. La femme, dans sa phase de pleine lune, donc d'ovulation, est attirée par l'autre, toute empathique et amoureuse.
- l'automne nous ramène à la terre et à sa récolte. Si les arbres perdent leurs feuilles, nous perdons aussi quelques illusions d'été éternel : certaines forces commencent à manquer, il faut ralentir et exprimer le meilleur de nous-mêmes. Quelle diversité dans les couleurs automnales, tant de beauté ! La femme, en phase décroissante de lune (ou de son cycle menstruel), se bat contre l'inévitable. Elle développe une forte attraction sexuelle et paradoxalement, rejette tout ce qui la contrarie.
- l'hiver est de loin la saison la moins appréciée dans notre société. Nous devrions ralentir, être de retour chez nous dès que la nuit s'invite, ne plus nous agiter mais revenir à un temps intérieur, à une profondeur qui fait sens. Dans les traditions, c'est le moment de questionner les anciens, de raconter les lignées, de se sentir unis au-delà du temps et de l'espace. La

monotonie précieuse d'un paysage hivernal, c'est le silence du monde et l'appel à le retrouver en soi. Chez la femme, le temps du saignement est arrivé. Il faudrait, comme la lune noire, se faire invisible, se cocooner, respirer doucement comme une bête endormie. C'est uniquement à cette condition que **les forces se régénèrent**.

### **Ritualiser son lien à la nature**

Nous avons abordé ces 4 phases qui se retrouvent dans le cours de notre vie ou d'une année, ou d'un mois ou d'une journée. Les passages de vie ont traditionnellement été marqués par des rituels. Le rituel acte la passerelle que l'individu traverse d'un passé connu vers un avenir encore inconnu de lui. Il est invité à symboliser par le corps, le geste, le chant, l'action, ce qu'il est en train de devenir, afin d'être reconnu dans sa nouvelle communauté ; passages vers la maturité sexuelle, unions, séparations et deuils font partie des grands passages de vie. Dans les campagnes, les fêtes traditionnelles marquaient la fin d'une étape saisonnière et l'entrée dans un autre mode de travail.

Aujourd'hui, ces étapes sont démultipliées. Notre vie privée et professionnelle n'est que séparations et reconstructions et de moins en moins de temps nous est laissé pour marquer ces passages. Nous n'y pensons même plus ! Quant aux rythmes saisonniers, nous voilà bien impuissants à leur donner sens, dans le chaos du dérèglement climatique !

***Et si ...justement... nous faisons l'effort intérieur de remettre de l'unité là où le chaos semble régner en maître ?***

Les praticiens en Ecorituels® ont appris à vous accompagner lors de ces passages de vie. Ils créent avec vous des célébrations uniques pour célébrer ces étapes, donner sens à vos traversées, avec comme appui, la nature elle-même : la grande enseignante universelle, la porteuse de mystère. Le lieu du rituel, son paysage unique, le choix du moment de la journée, de la saison, sont des éléments pris en compte. La nature va s'y exprimer d'une manière particulière qui va vous correspondre et vous dévoiler « votre » mystère. L'Ecorituel® fait parler la nature, soutient votre attention et vous replace dans l'harmonie. La recherche de l'harmonie comme principe de base de notre santé physique et psychique, est le pilier de l'emploi de la Roue de médecine amérindienne.

Retrouver cette connivence naturelle avec notre environnement est l'exemple même d'une vie unifiée, sensible et responsable. Or, la roue est un symbole non pas de fixité, mais de mouvement perpétuel. L'individu n'est pas modélisé, appelé à se conformer à l'une ou l'autre des énergies des quatre directions, mais bien à

se reconnaître dans sa diversité, à intégrer ses étapes de vie, pour se compléter de l'intérieur, à la mesure de ses expériences. Etre vivant devient synonyme de capacité à rester mobile et cyclique.

La nature nous apprend à redevenir vivants, humains, solidaires et uniques à la fois. Un mode de vie bien actuel.

**Marianne Grasselli Meier** est écothérapeute, musicothérapeute, formatrice de praticien-nes en Ecorituels® et auteure. [www.espritdefemme.ch](http://www.espritdefemme.ch)  
[www.ecorituels.ch](http://www.ecorituels.ch)

**Ses livres :**

« Rituels de femmes pour s'épanouir au rythme des saisons » Ed. Courrier du Livre 2016

« Le réveil des gardiennes de la terre, guide pratique d'écothérapie » Ed. Courrier du livre 2018

« Devenir chaman même pas peur ! » Ed. Exergue 2019

Jeu de cartes « L'Oracle des saisons, quand la nature parle aux femmes » Ed. Courrier du livre 2019. Illustrations de Sonia Koch. 54 cartes, livret et rythmes de tambour associés.

PARUTION DANS LA REVUE RECTO-VERSEAU D'AVRIL 2021