

L'écothérapie*, écologie spirituelle amérindienne

par Marianne Grasselli Meier

Eco, du grec Oikos: se sentir chez soi, la maison. La cosmogonie amérindienne, bien avant nos prises de conscience écologiques, met l'être humain en relation avec ce qui l'entoure et avec ce qu'il est. La «santé», c'est vivre dans ce lien entre le dedans et le dehors, c'est «l'Harmonie du Tout» et le fait de «Marcher dans la Beauté». C'est un regard holistique incluant soi-même et la Nature. L'écothérapie d'inspiration amérindienne est devenue synonyme de «thérapie du lien». Lien entre les traditions et notre vie occidentale moderne. Lien entre nous et Nous, lien entre nous et la Nature. La «maladie» est alors perçue comme une distorsion du lien. Obstacles, impasses, impuissance, solitude, dépression, frustrations sont des signes de manque de lien. De même pour les crises de vie, les deuils, les abandons, les modes de souffrance répétitifs, les abus, qui sont des vécus intenses de pertes de sens et de liens.

Dans les outils proposés par l'écothérapie, la Roue de Médecine est la base universelle sur laquelle chacun(e) se situe. Au-delà de toute croyance philosophique ou religieuse, notre Terre nous porte et le Ciel nous entoure. Ou est-ce le contraire? La Roue de Connaissance n'est jamais figée, malgré ses quatre directions bien définies. La roue tourne et nos pas nous emmènent vers l'avant. Notre mental apprécie d'avoir quelque chose de concret et d'objectif, mais une fois dans la Roue, TOUT devient «possible» et bien plus merveilleux. La Connaissance devient intensément personnelle et il n'y a plus de «vérité». La Vie nous transforme. Il y a quelques repères, puis survient l'intégration, il n'y a plus que du vécu.

Nous aimerions tant nous fixer, nous arrêter juste un peu! Par exemple dans une relation fusionnelle délectable, du fait de nous savoir à chaque instant aimé et qu'on nous le dise. Ou dans une recherche mystique qui balaie les vicissitudes du quotidien. Ou encore blotti dans un cocon à notre image qui nous satisfait et où personne ne viendrait nous contredire. Ou plutôt dans une quête éperdue, et perdue d'avance, de connaissances intellectuelles qui nous feraient exister aux yeux des autres. Ainsi, le Sud, l'Est, l'Ouest et le Nord ont leurs nombreuses «fixités» que le thérapeute reconnaît afin d'inviter la personne à se remettre en mouvement. Celle-ci va s'ouvrir peu à peu, ou parfois d'un seul coup à tous les «possibles» que son destin va lui proposer et que son être profond sera prêt à accueillir, à «être Avec», à nouveau en lien.

Si «ce qui est en haut est comme ce qui est en bas», la spiritualité amérindienne propose une variante écologique: ce qui est dedans est comme ce qui est dehors. Et l'inverse est tout aussi possible. La Nature a des messages pour nous si notre cœur s'ouvre à les recevoir. Notre être vibre alors de cette gratitude et redonne à la Nature le soin qu'Elle nous a prodigué. La solitude s'efface: nous faisons partie de ce monde composé de pierres, de plantes, d'animaux et d'êtres humains. Nous sommes faits de feu,

d'eau d'air et de terre. Nous vivons consciemment le cycle naturel des saisons. «Le Chemin de Beauté» n'est rien d'autre que cette connexion retrouvée.



Photo Catherine Tremblay

L'écothérapie au quotidien

Apprenez à connaître votre environnement immédiat; découvrez la place de ces éléments et comment ils viennent à votre rencontre dans votre lieu de vie. Choisissez un endroit qui vous plaît; un bord de rivière, un coin de terre et suivez-le durant un an, au fil des transformations des saisons. Notez dans un journal ces transformations et laissez-vous inspirer, car la nature va vous parler autant de vous que d'elle. Dans cette complicité, des messages puissants, vrais, vous deviendront accessibles. L'accompagnement en écothérapie se fait aussi avec des outils de guérison comme la fabrication de talismans, de boucliers, la quête de chant personnel ou le soin énergétique. Une autre étape importante est celle de la recherche de ses alliés personnels, appelés aussi animaux de pouvoir, à condition de continuer à apprivoiser leurs présences. L'écothérapeute dispose donc de tous ces outils, en plus de sa formation première; la musicothérapie et le toucher par les sons en ce qui me concerne. y

*La formation d'Ecothérapie a été créée par Maud Séjournant et transmise entre 1990 et 2000

La roue de médecine

Celle que je vous transmets m'a été confiée par Maud Séjournant, nagual et thérapeute, écrivain, conférencière, auteur du Cercle de vie.

Laissons-nous guider sur la roue de médecine. Pour cela, que votre cœur soit ouvert. Que votre esprit soit transparent et sans obstacle. Que votre corps trouve une position de détente, que votre mental fasse silence et ne cherche plus de comparaison. C'est une façon de penser le monde qui a été transmise oralement chez les Amérindiens. Totalement reliée à leur environnement naturel, elles existent sous différentes formes. Toujours

en 4 grandes parties, les 4 directions. Les roues peuvent varier dans leurs contenus, couleurs ou attributs. Mais le TOUT est bien notre univers, interne et externe. Cette Roue peut être une voie de connaissance et une voie de guérison, pour reprendre sa place dans le cycle de la vie. En voici ses 4 lignes directrices, qui nous incite à nous relier au cycle de l'année et à créer soi-même des rituels. Ils nous permettront cette reconnexion avec la Nature et apporteront un enrichissement dans notre vie quotidienne. Laissez-moi vous y entraîner avec créativité et inspiration.

A QUI
JE ME RELIE?
L'hiver, l'ancienneté,
l'air, le Bison.
J'apprends ce qui m'est
nécessaire et j'intègre.
Je me mets au service
de ma communauté.
Je ris, je danse, je chante;
je suis en mouvement.

OÙ
VAIS-JE?
La vie, la mort,
le printemps, le feu,
l'Aigle.
Je m'ouvre à l'invisible,
au plus que moi .
J'ose l'enthousiasme,
la passion, la créativité.
Je met toute inspiration au
service des autres.
Je prends la distance nécessaire pour
comprendre où me mène ma vie.

D'OÙ
SUIS-JE?
L'automne, la maturité, la terre, l'Ours.
Je prends soin de mon corps,
je goûte la vie et la sexualité.
Je prends le temps
de découvrir mes talents.
Je suis en lien intérieur
avec moi-même.
Je trie mon passé
pour exister
pleinement.

QUI
SUIS-JE?
L'été, l'enfance, l'eau, la Souris.
Je vis mes émotions
sans culpabilité.
Je suis racine d'arbre
et floraison amoureuse.
Je m'approche
de ce qui m'entoure.
Je cherche qui
je suis avec
honnêteté.

Construire sa Roue

Tout en marchant, posez votre regard sur la terre que vous traversez. Cueillez de manière spontanée sans trop réfléchir des pierres et des végétaux. Ils doivent résonner avec la question clé de votre cheminement, selon votre position sur la roue. Laissez-vous emplir peu à peu par un sentiment de gratitude. Il peut aussi venir des émotions telles que le regret, une forme de nostalgie ou une ancienne tristesse. Prenez acte et gardez cette émotion tout près de vous; trouvez-lui un symbole végétal pour lui donner corps. Trouvez votre coin de terre. Une terre fertile, riche en humus, en expériences! Placez quelques pierres aux 4 directions et créez votre espace de rituel. Prenez le temps d'observer la qualité de cette terre et tout ce qui s'y trouve. Laissez votre âme faire des liens entre ce qui vit à l'intérieur de vous et ce que la nature vous renvoie. A chaque saison de votre vie, laissez-vous surprendre et créez! Tout deviendra non seulement vital mais BEAU.

L'Intention

Rien ne se fait «de vrai», «d'impeccable» sans «vous», sinon cela n'est qu'une illusion. Une transe dans laquelle vous entrez plus ou moins consciemment et dont vous ne pourrez retrouver les messages bénéfiques. Tout est illusion, on ne s'en sort plus! Notre monde se limite trop souvent à ce que l'on perçoit, en fonction de ce que nous avons reçu comme éducation et schémas familiaux. S'ouvrir à la possibilité qu'une plante pourrait nous parler, qu'une pierre a un message pour nous, qu'un arbre peut nous donner de l'énergie, que ce rituel avec ces mots, ces chants, ces battements de tambours vont pouvoir agir; faut-il une forte dose de confiance innée? Oui et non. Oui, parce que vous l'avez, mais vous ne le savez peut-être plus. Non, sinon vous vous perdrez à chercher cette confiance. En fait, il n'y a rien d'autre que l'Intention: ce que je mets en moi en lien avec l'énergie du Monde pour que «cela» advienne. Certains diraient: c'est la Foi. L'Intention, c'est une flèche prête à s'envoler dans la direction que vous lui donnez. Pas l'intention du thérapeute, même écothérapeute, mais la Vôtre. Celle qu'une préparation aura fait naître au fond de vous, comme une demande fondamentale que personne ne pourra vous ôter. Celle qui aurait du sens même si vous

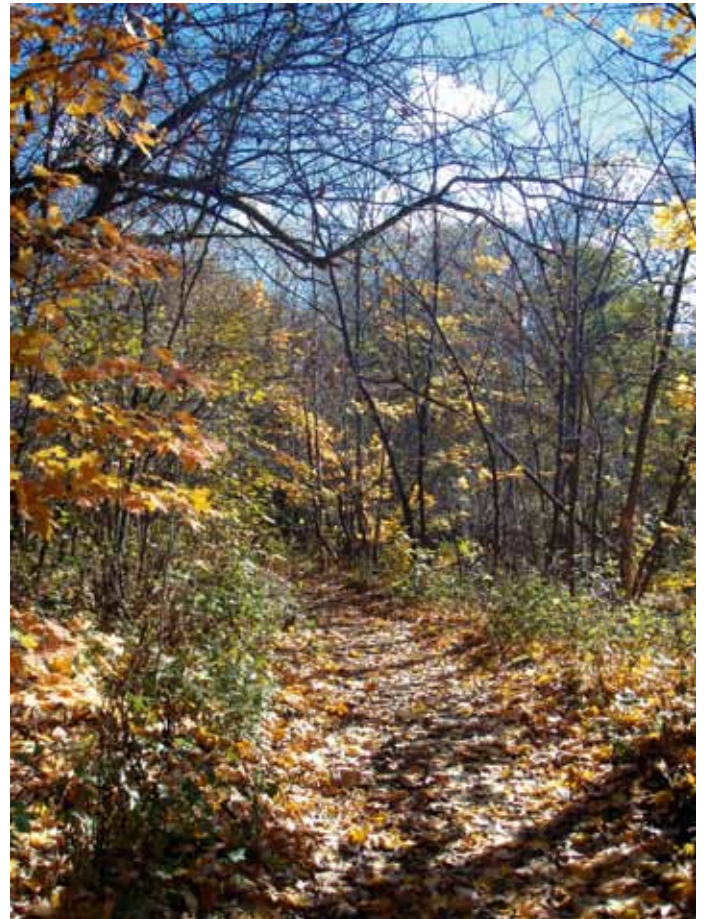


Photo Catherine Tremblay

mourriez l'instant d'après. L'expérience sera totalement vôtre et là aussi, personne ne pourra y faire obstacle.

Nul besoin de plumes sur la tête, de voyages lointains et d'exotisme; l'écothérapie nous relie ici et maintenant à nous-mêmes, à nos proches, à notre environnement. Maud Séjournant écrit dans son livre *Le Cercle de Vie*, que la Quête de Vision pour une parisienne peut être de planter une tente dans son jardin! Activons-nous là où nous sommes. Dans l'honnêteté de nos actes et de nos sentiments, avec une vision claire sur notre pouvoir retrouvé et notre interdépendance. Chaque partie de nous a besoin d'Harmonie. Comme chaque «cheveu» de notre Terre Mère. y



Photos Serena Martinelli

Le Cercle de vie
Initiation chamanique d'une psychothérapeute
Maud Séjournant

Depuis une trentaine d'années, il est régulièrement question du retour du chamanisme, source primordiale de toutes les religions. L'homme moderne, coupé de la nature, de son âme, du sacré, aimerait retrouver ses racines. Tout imprégnée de culture amérindienne, Maud Séjournant nous propose, avec ce Cercle de vie, une lecture concrète et contemporaine du chamanisme qui nous montre comment les pratiques de nos lointains ancêtres - concernant les rêves et les animaux intérieurs, mais aussi, plus largement, les rapports à la «Terre Mère» et au «Père Soleil» - peuvent s'avérer riches d'enseignements pour notre vie quotidienne. Une fois entrée dans le processus d'initiation de la «Roue de médecine», dont les origines remontent au Paléolithique, elle nous en offre des aperçus sous forme de récits de voyage intérieur. Elle nous guide ainsi à travers les rituels ancestraux des Indiens d'Amérique du Nord vers une réalité universelle qui nous touche au plus profond de notre être.

2001. 377 pages. 18x11. Albin Michel/Espaces libres 2226122001

