

## **Co-créer avec la nature**

Une démarche   coth  rapeutique, pour la revue recto-verseau

Marianne Grasselli Meier

Vous souvenez-vous ? Enfant, ou avec des enfants, ou si vous avez su le rester, d'avoir crée des châteaux de sable ? Avec ses passages pour laisser passer l'eau..., la voir monter le long des parois instables de votre construction..., puis avoir assisté, à la fois amusé(e) et d   u(e), à la destruction de votre création par une vague plus avancée, une marée naissante ? Créer avec les éléments naturels suppose une première constatation et une première intention : il y aura un cycle, une création, une destruction totale ou partielle, et une récréation ! un mouvement vital qui, à chaque étape, vous nourrira des fruits de votre quête de sens.

### **Créer ? Cela s'apprend ? Se vit ?**

Créer, c'est tout simplement vivre. Un signe de santé psychique. La capacité (Winnicott, Jeu et Réalité) de se sentir exister, de se sentir vivant, de trouver les adaptations nécessaires à notre vie quotidienne jusque dans ses opérations les plus abstraites, intellectuelles. C'est se relier en tant que Soi au monde extérieur, dans un dialogue retrouvé qui est une véritable intégration psychosomatique. Il ne s'agit pas de « faire de l'Art », mais un Art de Se vivre, dans la plus grande des simplicités, en intégrant la palette de ses richesses intérieures, souvent méconnues car non reflétées. Il suffit de quelques étapes que nous allons découvrir pour que la Nature, la Terre-Mère chez les peuples originels, nous soutienne dans cette élaboration, de Jeu de miroir nécessaire à notre équilibre intérieur. Parfois, créer en groupe (comme dans les Cercles de Femmes) permet de dépasser ces ont-dits intérieurs et prendre acte de notre propre richesse au contact des autres. Nous dépassons ensemble nos limites pour accéder à cet espace créatif hors de tout jugement.

### **Voici comment le faire par vous-mêmes :**

La première de ces étapes sera celle de faire taire le Juge intérieur qui sape notre élan créatif naturel. L'Intention devra être plus persuasive que la voix qui dénigre à l'avance vos projets, celle qui vous trouve ridicule, loufoque, qui vous accuse de perdre votre temps, d'être non productif, inutile, de n'être capable

que de rêvasser. Car il faut **REVER** avant de créer. Ce temps de rêve est précieux. C'est un Non-Faire Actif, un contact avec un espace en vous qui cherche son passage vers le Créé. Vous pouvez préparer votre création en vous promenant en pleine nature, dans une seconde attention chamanique : ne rien fixer du regard, vous laisser imprégner par les impressions sensorielles et en vous laissant glisser en elles ; odeurs, couleurs, sons...En retirer une impression durable, une image, une forme inhabituelle, une sensation qui se fait persistante, une émotion insistante comme de la faim, de la soif psychique : un besoin. C'est un appel. Entendez-le, prenez-le au « sérieux » de votre Jeu intérieur: ne l'évitez pas, ne minimisez pas, ne jugez pas, ne vous demandez pas tout de suite « comment vous allez faire pour... » Il s'agit juste d'être témoin de votre Rêve : du passage entre l'inconnu et le connu en vous.

Puis, **CAPTER**. Se saisir de cette Intention et prendre le temps de vous en approcher tout en laissant flotter encore votre attention. Ne rien fixer. Pour cela, vous pouvez utiliser de la musique enregistrée ou jouer vous-mêmes avec un tambour, un instrument à graines (genre maracas). Un rythme de base sur lequel vous pouvez bouger avec fluidité ou marteler avec vos pieds. Un rythme comme celui du battement de votre cœur. Un rythme qui suit le cours de votre expiration et reste suspendu au cours de votre inspiration. Un rythme que vous reliez toujours à votre propre corps ; rien ne se fera sans lui. Si vous êtes déjà familiarisé avec la percussion, ajoutez votre voix. Elle donnera la couleur qui manque encore à votre Intention : votre besoin est-il sauvage, jouissif ou plus secret, intime ? est-il un manque à combler ? une manière de vous honorer ? la voix en sera changée: du murmure au cri en passant par les pleurs, ascendante, percutante, berçante, envoutante, prenante, interrogative, affirmative ? Si les sons ne vous parlent pas, prenez des couleurs et captez par les flous, les rencontres inattendues des formes entre elles. Ou devenez poète et maniez les mots par associations libres. Toute création liée à la Nature prend son temps. Un temps de Sous-Terre. Un temps sans soleil, sans résultat, sans efficacité. Un temps de re -source, de contact, d'enracinement indispensable à la maturation.

**RENCONTRER** la Nature est la prochaine étape. Vous êtes prêt(e), nourri de votre rêve, enveloppé de votre captation. Vous êtes, face à Elle, un être plein d'une autre énergie, d'une Intention pleine. Ne prenons pas ce mot à « la lettre »; nous pouvons être aussi pleins de vide, vivre un trou, une absence, un manque. Il s'agit d'être empli de Nous, dans notre vérité et non pas dans l'importance de

notre Ego. Prenez le temps qu'il vous faut pour rencontrer Mère Nature dans ce moment unique. L'unicité de ce moment est un cadeau. Jamais plus ce moment ne se donnera pareil. Il le rend précieux. Votre quête est unique. La prochaine le sera tout autant.

Prenez le chemin de la Nature en vous imprégnant intérieurement de votre Intention. Ouvrez grand vos sens. Cueillez, ramassez, recueillez tout ce qui vous « parle ». Ne décidez pas d'avance ce qui vous sera utile ou pas : restez humbles ! à chaque élément que vous emportez, adressez une rapide mais conscience pensée de gratitude pour ce Don de la Terre-Mère. Vous allez en faire bon usage, ne nuire à personne.

**RELIER** Vous êtes maintenant vous seul(e) avec votre cueillette. Dites en quelques mots audibles ce que vous recherchez pour vous, ce que vous souhaitez créer ; non pas la forme, mais le besoin. Et lancez-vous dans cet acte spontané, magique, sacré, qui est de « faire votre création ». Vous mettez *ensemble* vos éléments, vous les reliez par contrastes, affinités... Vous mettez *ensemble* votre pensée et ce que la Nature vous a donné. Vous symbolisez. Vous faites un travail de connexion. C'est simple, parfois surprenant, inattendu, ce qui vous « vient » alors dans ce hors-temps. « Je n'y avais pas pensé... c'était là ! ». Le Monde est enrichi en cet instant par vous. Vous comblez, vivez plus amplement, respirez mieux. Parfois des larmes peuvent surgir. Pour moi cette création est sacrée, une reliance entre ce qui est tout au fond de notre Humanité et Ce qui est plus grand que nous.

### **Et après ?**

L'objet créé peut être gardé comme un talisman : un signe extérieur d'un vécu personnel intense qui vous permet une reconnexion immédiate à cette expérience. Il peut être aussi un signe précurseur d'une partie de vous en développement. Vous n'y croyez pas encore, mais c'est déjà là en germe au fond de vous. La création devient une consolation puis un appui sur lequel poursuivre avec plus de confiance. Dans tous les cas, l'objet naturel continue à vivre et à vous livrer ses messages. Soyez conscient(e) de cette spécificité : les éléments naturels vont faner, se désagréger, vouloir un retour nécessaire à leur lieu d'origine, la Terre. Cette dernière étape est une autre leçon de vie ; créer c'est **REDONNER**. Ce que vous avez transformé en vous par la création est Votre cadeau. Vous en gardez les messages. Le reste ne vous appartient pas. Dénouez

les liens, redonnez à la Nature les éléments qui sont les siens. Si ce geste, fort symbolique, vous est difficile, recherchez à l'endroit même de ce retour, une pierre que vous pourrez garder sur vous ou sur votre autel personnel en guise de rappel.

Créer avec la Nature est un cycle perpétuel ; essayez à chaque changement de saison ! Cette pratique art-thérapeutique est ancestrale. Pour exemple, au Temple grec d'Eleusis dédié à Demeter, Déesse Mère de la fécondité et du renouveau, les femmes se retrouvaient pour enterrer leurs malheurs et retrouver à la saison suivante leurs objets transformés par la Terre elle-même. Des messages puissants leur étaient alors révélés sur le cycle de la vie, de la mort et de la résurrection. Je vous souhaite de magnifiques instants de re-créations.