

MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Ostéoporose : 5 étapes
pour fortifier *asthi dhatu*
et retrouver l'ancrage

MÉDECINE CHINOISE

p. 3

Prostate : 9 points
d'acupuncture pour
dompter le syndrome *Lin*

PHARMACOPÉE SACRÉE

p. 6

L'églantier, bouclier
de l'immunité et gardien
des cœurs blessés

PSYCHO-ÉNERGÉTIQUE

p. 13

Quand le cœur bat « en uns » :
voyage aux confins
de la séparation originelle



Quand la nature soigne : découverte de l'écothérapie chamanique

par Frederika Van Ingen

Et si retrouver le contact avec la nature pouvait être une voie de guérison ? Cette évidence pour les peuples autochtones, nous l'avons perdue en chemin. Dans son livre *Le contact retrouvé – Une voie chamanique inédite pour tous*, Marianne Grasselli Meier, écothérapeute et art-thérapeute chamanique, révèle 28 pratiques sensibles pour renouer avec notre potentiel guérisseur. Un récit inspirant, dans lequel la nature devient le chemin d'une reconnexion profonde à soi.

Une thérapie de la résilience : c'est ainsi que Marianne Grasselli Meier définit l'écothérapie. Dans son nouveau livre *Le contact retrouvé – Une voie chamanique inédite pour tous*, elle décrit 28 pratiques sensibles pour prendre à nouveau soin de nos liens à la nature. Sensibles, parce qu'elles passent par les sens, par le ressenti, et par le sens que nous donnons à ces expériences qui peuvent accompagner, transformer et même soigner notre chemin de vie.

Une thérapie de la résilience

« L'écothérapie se distancie de l'éco-psychologie car elle ne s'attarde pas sur la souffrance, précise-t-elle. Elle se focalise sur la reliance primordiale à retrouver. Par la puissance de ses cycles, la nature est résiliente. »

Fondée sur le contact retrouvé avec la vie et le vivant, cette pratique fait appel au sensible et au ressenti pour mobiliser en nous ces mêmes capacités de renouvellement que nous montre la nature. L'objectif : restaurer une forme

d'harmonie, un terme qui parle particulièrement à son cœur de musicothérapeute, sa première pratique.

Aux sources de son approche chamanique

C'est une rencontre, dans les années 1990, avec la psychothérapeute Maud Séjournant qui lui ouvre les portes vers cette approche sensible de la nature, inspirée par les peuples autochtones. Pionnière de l'accompagnement du féminin sacré, celle-ci a ramené en France des enseignements des sagesse tolèques et des peuples premiers du Sud-Ouest américain, où elle vit. Elle a créé la première formation en écothérapie en Europe, destinée aux thérapeutes. *« Le but de Maud Séjournant était d'aborder la guérison par des soins tels que pratiqués par les natives, dont la santé dépend directement du lien établi avec la nature, leur Terre Mère »,* explique Marianne.

Du mental saturé à l'éveil des sens

Ce qui appelle particulièrement Marianne, c'est la dimension sensible de cet enseignement : *« À ce moment-là,*

je suis saturée par mon mental. J'ai besoin de retrouver mes sens, d'écouter à nouveau la musique du monde, de prendre le temps d'observer et non plus de penser. Je pressens qu'un nouveau niveau d'action est possible grâce au contact retrouvé avec la nature. »

Cette formation l'amènera à explorer et revisiter les pratiques traditionnelles depuis sa propre culture européenne. Elle y retrouve un contact artistique avec son environnement : *« Les cigales chantent, la rivière murmure une mélodie que je traduis en mots et en notes. Mon besoin insatiable de donner sens à la vie est comblé. »*

La nature, miroir de nos ombres

La nature est un vaste miroir de nos propres manques, de nos peurs, de nos déséquilibres, mais aussi de nos forces et de nos capacités. Marianne explorera d'abord ce chemin pour elle-même, pour mieux pouvoir ensuite y accompagner les autres. *« De nouvelles expériences m'impactent dès mes premiers essais en écothérapie ; je pleure dans le sein de la Terre Mère, je voyage à la rencontre de mon animal totem, contre lequel je me love.*



J'ai peur des ombres et des cris des animaux, la nuit. Je me sens toute citadine et perdue, alors que je me retrouve. Vulnérable, je me rends enfin compte de la séparation ontologique que j'avais négligé de voir. Et je ne suis pas la seule... »

Citadins coupés de la nature

Comme Marianne, beaucoup de nos contemporains sont nés et vivent en ville. Ils ont vécu une séparation physique de la nature, doublée d'une séparation culturelle. En effet, la vie citadine entretient une résistance au contact et rend difficile de reconnaître que la nature puisse être un lieu de guérison. Marianne a elle-même dû dépasser cette appréhension. À force de questions, et surtout de contacts réveillés, elle réalise que ce sentiment de coupure fait justement partie de la source du problème et qu'il s'agit de renouer en profondeur avec cette nature pour en restaurer la puissance guérisseuse. C'est dans ce sens qu'elle créera, en 2017, les Ecorituels®.

La maladie comme désordre

Dans l'écothérapie, la maladie est un désordre. Pour remettre de l'ordre, il s'agit de retrouver des ressources oubliées et d'en découvrir de nouvelles. Elle cherche le rééquilibrage de la personne dans des rituels personnels ou des cérémonies collectives.

Le principe, comme chez les Navajos, est de « restaurer la beauté, la perfection existant au sein de la nature. Selon la langue

navajo, une personne n'est pas considérée comme dépressive, mais comme vivant en compagnie du désespoir. Ainsi, la personne est mise à distance de la maladie et une possibilité de changement est actée ».

Réaligner le corps

Si les Hopis parlent de *koyaanisqatsi* – la vie folle – en qualifiant notre style de vie, il ne faut pas l'entendre comme une pathologie mentale, mais bien comme une maladie de civilisation. Pour nous soigner de cette maladie collective qui ignore notre nature, l'écothérapie s'adresse autant à notre corps qu'à notre psyché et nos émotions.

Pour Marianne, notre corps est une « petite nature en soi » : il a besoin de se reconnecter aux cycles de la nature. « Une alimentation variée, des rythmes alternés d'activités et de repos sont les bases d'une bonne santé, précise-t-elle. Les femmes, elles, ont un corps cycliquement ajusté aux rythmes lunaires. »

En quatre phases distinctes, leurs hormones dirigent une vie intérieure fluctuante qui s'apparente aux énergies saisonnières :

- une période adaptée à l'effort, à la disponibilité intellectuelle ;
- une période axée sur les relations, les bienfaits du prendre soin ;
- une période intériorisée propice aux bilans ;
- un repos bien mérité, lorsque les saignements apparaissent et que tout se met en pause, malheureusement peu entendu dans une société productiviste.

Les hommes aussi souffrent de ce système de linéarité : « Les effets négatifs de cet oubli se font sentir au moment où la carapace craque et où l'âge remplit sa fonction de modérateur. »

Conscience et résolution

Pour guérir cette maladie de civilisation grâce à l'écothérapie, Marianne invite à s'y prendre en deux temps : d'abord une prise de conscience de la souffrance, puis sa résolution.

Premier temps : accueillir ses émotions

Le premier temps demande un travail d'introspection : il s'agira d'accueillir sans juger ses émotions. Injustice, colère, incompréhension, honte, impuissance, culpabilité : tout un panel d'émotions pourront se présenter, qu'il s'agira de considérer comme valables. « L'expérience en nature va permettre une remise en mouvement. La notion de bien et de mal est mise de côté, au profit d'une vision cyclique de la vie. »

Une fois cette entité de soi accueillie, on symbolisera l'émotion qui bloque avec un élément naturel, et chacun trouvera un geste pour la mettre à distance et transformer le blocage.

Second temps : ouvrir l'espace sacré

Le second temps consistera à ouvrir un espace sacralisé en nature, à travers « une prière, un chant, un rythme au tambour, des paroles de gratitude ». À partir de là peuvent se mettre en place des pratiques de régénération, que Marianne détaille dans la seconde partie de son livre.

Quatre façons d'entrer en contact

Là intervient aussi cette proposition particulière de Marianne, s'appuyant sur ses 25 années de pratique : se fonder sur sa propre typologie pour mieux comprendre comment on entre en contact avec la nature.

Ses quatre typologies relationnelles reprennent le principe des quatre fonctions psychologiques du psychiatre Carl Gustav Jung : la perception, l'intuition, la



S'accepter comme un être unique

Cette proposition, extraite du livre de Marianne, permet de comprendre les quatre typologies qu'elle y détaille, en allant à la rencontre d'un végétal pour accepter ou dépasser le sentiment d'isolement.

• En mode intuitif

Décidez-vous pour l'aventure la plus totale. Roulez en voiture ou prenez un chemin inconnu. Bifurquez en suivant votre inspiration. Poursuivez à pied. Devant vous, une fleur, un végétal ou un arbre se dessine, seul. Ralentissez le pas. Fermez les yeux afin de vous recentrer. Avez-vous une intention particulière ? Entendez-vous des mots dans le murmure du vent ? Approchez-vous le plus près possible de la plante isolée, tout en ressentant vos limites et les siennes. Laissez-la s'exprimer par sa couleur, sa forme, son parfum. Sentez comme elle vous ressemble, ou pas. Remerciez-la pour cette similitude ou différence, qui est un enseignement sur votre chemin. Offrez-lui quelques mots poétiques, un chant, voire une danse spontanée. Placez autour d'elle ce que vous avez apporté en offrande.

• En mode émotionnel

Vous êtes touché par ce mot : « unique » ? Rendez-vous dans un lieu où vous vous sentez en sécurité. Scrutez votre environnement à la recherche d'un végétal isolé. Fermez les yeux pour entendre le battement de votre cœur s'harmoniser avec votre souffle et ressentir qu'ici vous avez votre place. Approchez-vous de la plante isolée avec respect, comme avec une personne farouche. Vous vous apprivoisez mutuellement. Asseyez-vous au plus près d'elle et savourez cet instant de connexion. Elle et vous. Sous la terre, ses racines. Au-dessus, l'espace qui vous entoure tous deux. Sentez comme elle vous ressemble, ou pas. Remerciez-la. Posez une main sur votre cœur et l'autre au-dessus de son aura énergétique. Placez autour d'elle votre offrande.

• En mode concret

Vous avez choisi de vous évader pour vous retrouver. L'intitulé « unique » vous fait penser à vous, aux batailles que vous menez. Et si votre vie pouvait devenir plus simple ? Vous connaissez un lieu reculé où il n'y a pas trop de passage. Sur place, ouvrez grand vos sens : votre vue, mais aussi votre ouïe qui détecte la présence d'oiseaux, d'insectes, de feuilles au bruissement inattendu. L'air est saturé d'humidité ou sec ; vous vous couvrez ou dévêtez pour vous mettre à l'aise. Lorsque la fleur, le végétal ou l'arbre se distingue, ralentissez le pas. Chacune de vos empreintes se pose délicatement sur la terre qui vous unit. Prenez conscience de la distance nécessaire pour respecter cette présence végétale. Sentez comme vous vous ressemblez, ou pas : forme, densité, fragilité ou puissance. À la fin, touchez la terre pour lui dire « je sais que tu es là, je te remercie » et offrez-lui ce que vous avez apporté. Saluez et remerciez ce végétal qui s'est fait « unique » pour vous.

• En mode intellectuel

Vous vous préparez au mieux en cherchant dans vos livres ou applications l'endroit le plus propice. Vous planifiez le moment opportun et emportez une carte et un guide qui vous indiquera oiseaux, fleurs... Arrivé sur le lieu, situez-vous précisément grâce à une boussole ou un marquage. Si aucune plante isolée ne se présente à vous tout de suite, profitez de ce nouvel environnement. Restez curieux. Intéressez-vous au paysage, à sa configuration. Lorsque vous serez arrivé près de ce végétal unique ou de cet arbre majestueusement placé, posez-vous. Découvrez à quelle famille il appartient, ses caractéristiques : son parfum, son mouvement. Votre connaissance de la nature s'enrichit de cette présence vivante. Voyez comme cette plante vous ressemble, ou pas. Remerciez-la pour ce que vous avez appris aujourd'hui : peut-être une impression d'impermanence ou de faire partie du grand cycle du vivant ? Placez autour de ce végétal votre offrande.

pensée et le sentiment. « Nous possédons tous ces quatre fonctions, mais à un degré différent. L'intuitive est liée à l'élément Feu et à son étincelle. L'émotionnelle réagit spontanément par le sentiment. La perceptive, ou la concrète, habite le monde à travers ses sens et donne rapidement vie à ce qu'elle perçoit. Quant à la personne mentale, elle filtre ce qu'elle vit grâce à sa pensée et ses connaissances intellectuelles. »

Ces quatre typologies sont une grille de lecture de notre rapport à la nature. Nous aurons chacun une façon privilégiée de nous y relier. Cette lecture, une fois comprise, ouvre aussi la possibilité d'explorer d'autres façons de faire et d'élargir son propre lien à la nature.

Creuser son sillon

Se connaître, se re-connaître, à travers le contact permet à chacun de retrouver, grâce à la nature, l'ancrage, le lien à la terre, et le désir de le transmettre. « Creuser son sillon » : c'est l'expression de Marianne pour décrire cette démarche essentielle pour faire face au monde de consommation destructeur qui est le nôtre et réinscrire nos vies dans une perception élargie du vivant. Un rêve on ne peut plus enraciné : « J'imagine notre planète comme un large champ où chacun suit la voie qu'il s'est tracée pour obtenir ensuite, les saisons faisant leur œuvre, une récolte commune, capable de tous nous nourrir. »



Frederika Van Ingen

Journaliste, Frederika Van Ingen a collaboré à plusieurs magazines sur les thèmes de l'environnement, la santé, la psychologie, le développement personnel. Auteure de *Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui* (Les Arènes, 2016 - disponible en poche, éd. J'ai lu), elle est allée à la rencontre de nombreux « passeurs » de peuples racines pour découvrir de nouvelles façons de se soigner, recréer du lien avec le vivant et l'invisible et repenser le rôle de l'imaginaire et de la pensée créatrice. Pour aller plus loin : <http://www.lecercledespasseurs.fr>