

Le Monde Sens & santé

LA SCIENCE DU BIEN-ÊTRE

12 • ÉTÉ 2019

CAHIER NEUROSCIENCES

**LE CERVEAU CRÉATIF
DE NOS RÊVERIES**

AVEC NOTRE PROGRAMME
GREATER GOOD SCIENCE
DE L'UNIVERSITÉ
BERKELEY EN CALIFORNIE

LA BELLE RENCONTRE

FRÉDÉRIC LOPEZ

MES HEROS
DU BOUT DU MONDE

Réveillez la nature qui est en vous

LE VERT, VITAMINE
D'UN MORAL AU BEAU FIXE

OSEZ LIBÉRER
VOS INSTINCTS SAUVAGES

LE POUVOIR BIENFAISANT
DES PLANTES ET DES ANIMAUX

M 07026 - 12 - F : 6,90 € - RD



Michelle Obama

« Mon combat de femme pour la santé des enfants »



Réveillez le sauvage en vous

Soigner la nature pour se guérir soi-même.
C'est la thèse de l'écopsychologie, qui nous invite
à retrouver le lien primitif avec la Terre.



Qui n'a éprouvé une émotion profonde en apercevant au détour d'un chemin une biche ou un sanglier? Ne faut-il pas voir dans cette réaction universelle l'expression de notre filiation ancienne avec nos ancêtres *homo sapiens* immergés dans la vie sauvage? C'est, en tout cas, la conviction de Jean-Claude Génot, écologue impliqué dans la réintroduction du lynx dans la forêt du Palatinat et auteur de *Nature : le réveil du sauvage* (L'Harmattan). Affecté « dans l'intime » par « les innombrables destructions en cours, entre effondrement des populations d'insectes, disparition des oiseaux et bétonisation continue des territoires », ce naturaliste ne se réjouit pas moins que, dans de nombreux espaces abandonnés par les hommes, la biodiversité se redéploie. « Je vois dans ce réensauvagement une source d'espoir pour un avenir moins sombre. À condition que nous apprenions enfin à accepter la nature, à l'écouter, à ne plus la voir comme un décor extérieur mais comme un prolongement de nous-mêmes dont nous devons prendre soin », précise-t-il.

Le mal que nous nous faisons à nous-mêmes...

Des propos qui résonnent avec ceux de Marie Romanens, coauteure, avec Patrick Guérin, de *Pour une écologie intérieure. Renouer avec le sauvage* (Payot). « La coupure entre l'être humain et la nature n'existe pas, elle est l'invention d'un dualisme tardif occidental », fait valoir cette psychiatre et psychanalyste qui se réfère à l'écopsychologie. Un courant anglo-saxon attentif à étudier les effets d'un environnement pollué sur la santé mentale, le lien entre les différentes formes de détresse psychologique et la dévastation de nos écosystèmes. Cette interaction fine entre la nature et notre vécu émotionnel, Marie Romanens en a elle-même fait l'expérience. « Dans un contexte familial difficile, enfant plutôt triste et solitaire, j'ai passé de longues heures sous les pins, en Ardèche, lors de nos

vacances. Grâce à cette fréquentation, je me reconstituais une enveloppe protectrice et vivifiante qui me faisait défaut. Quant à ma pratique de thérapeute, elle m'a aidée à comprendre que ce que nous faisons à la planète, nous le faisons aussi à nous-mêmes. Notre manière de traiter notre environnement est étroitement liée à notre manière de nous traiter nous-mêmes et de traiter les autres », plaide-t-elle. Non sans rappeler qu'une étude scientifique conduite au Danemark en 2018 démontre sans ambiguïté possible que la vie en ville augmente significativement le risque de développer un syndrome anxieux, une dépression, une conduite addictive, etc.

Créateur et animateur du Laboratoire de transition intérieure au sein de deux ONG suisses, Michel Maxime Egger (voir p. 43) en appelle lui aussi à une guérison conjointe de l'être humain et de la nature, comme le stipule son livre *Soigner l'esprit, guérir la Terre* (Labor et Fides). Une thématique qu'il reprend et développe dans deux petits opus, *Écospiritualité* et *Écopsychologie* (éd. Jouvence). Se situant au carrefour de ces deux approches,



J'ai choisi, avec mon mari, de vivre au vert dans un village de la Drôme provençale. Cultiver mon jardin et randonner sont pour moi deux activités essentielles et complémentaires de reconnexion à la nature. Je leur consacre beaucoup de temps, en privilégiant le silence pour mieux me rendre attentive à ce qui s'offre à moi, pour être autant que possible dans une écoute fine du vivant, en communion avec le paysage.

MARIE ROMANENS

AUTEURE (AVEC PATRICK GUERIN) DE *POUR UNE ÉCOLOGIE INTÉRIEURE. RENOUER AVEC LE SAUVAGE* (PAYOT).



ce sociologue de formation propose toute une gamme d'outils pour nous aider à appréhender autrement la nature : voir sa beauté, éprouver le bien qu'elle nous procure, être davantage attentif aux torts qu'on lui fait. L'aimer pour ce qu'elle est, et non pour le bien-être ou le profit que l'on peut en tirer, etc. Ce travail fait place à l'identification de nos peurs qui nous font participer au système consumériste responsable de l'épuisement de la planète.

L'obsession de la maîtrise totale

Parmi ces peurs inconscientes, en tout premier lieu celle de la mort, souligne pour sa part Jean-Claude Génot. « *Le sauvage, c'est ce qui est indomptable, incontrôlable. Ce qui nous échappe. Comme notre mort, biologiquement programmée. Pas étonnant, dès lors, que notre civilisation techno-industrielle refoule l'une et l'autre, car elle veut, précisément, tout maîtriser* », argumente ce disciple de François Terrasson (1939-2006). Un chercheur au Muséum d'histoire naturelle dont l'action et les livres – entre autres, *La Civilisation anti-nature* (éd. du Rocher) et *La Peur de la nature* (éd. Sang de la Terre) – ont esquissé les contours d'une réappropriation du sauvage. Et marqué, ce faisant, nombre d'écologistes. Ainsi donc, se reconnecter à la nature n'a pas seulement pour effet de nous aider à lutter contre

les pollutions urbaines et le stress afférent. Cette expérience – quand bien même elle n'est qu'épisodique – d'un « réensauvagement » nous permettrait de « *nous relier à l'essentiel, de nous désencombrer du superflu, de nous libérer des désirs inutiles* », comme le suggère Marie Romanens. « *Mais attention à ne pas trop idéaliser la nature, car elle n'est pas que sublime* », prévient-elle toutefois. « *Pour que nous retrouvions un accès aux paysages naturels, un préalable est de nous réapproprier nos cinq sens, habituellement en demi-sommeil* », tient à souligner pour sa part Alexandre Lacroix, auteur de *Devant la beauté de la nature* (éd. Allary). Quid de la sensation intense ressentie devant un paysage d'exception ou un coucher de soleil flamboyant ? Le directeur de *Philosophie Magazine* y voit l'expression d'une « *émotion métaphysique, car, souligne-t-il, nous sommes dans ces moments rares traversés par des interrogations fondamentales : "Pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien ?", ou "Quel sens a mon existence ?"* ». Ce questionnement existentiel, insiste-t-il, « *il convient de l'accueillir en oubliant les téléphones et les montres, et en s'immergeant dans le temps naturel, donnant du temps au temps* ». Quitte à s'allonger à même le sol pour y contempler un nuage aller d'un bout à l'autre du ciel, comme il aime à le faire? 🌿

JEAN-CLAUDE NOYÉ

« L'animal nous fait renouer avec nos instincts profonds. »

PAR **Marc Giraud**, NATURALISTE

« **L'**animal, c'est la dernière part de sauvage, de spontané et d'authentique avec laquelle nous pouvons entrer en contact lorsque nous résidons en ville. Je pense qu'il nous fait renouer avec la nature de nos origines et avec nos instincts profonds. L'homme a toujours vécu au contact des animaux. Le premier animal que nous avons domestiqué fut le chien. C'était il y a plus de 30 000 ans... Aujourd'hui, on sait que les chiens comprennent mieux les gestes de l'homme que les chimpanzés, qui pourtant demeurent plus proches de nous sur le plan génétique. Des chercheurs de l'université d'Azabu, au Japon, ont d'ailleurs montré qu'un simple regard entre un maître et son chien suffisait à déclencher la production d'ocytocine – l'hormone de l'attachement – chez l'homme comme chez l'animal. Chez le chat, les travaux scientifiques se sont principalement intéressés à leurs ronronnements, qui génèrent une vibration variant entre 25 et 150 Hz. Ces fréquences vibratoires seraient à même de déclencher la production d'endorphines, de sérotonine et de dopamine dans notre cerveau,

favorisant ainsi la relaxation et apaisant nos douleurs... L'animal se révèle également être un excellent pédagogue pour l'enfant, qui va ainsi apprendre à s'entendre avec un être très différent de lui... Deux psychologues canadiens de la Brock University ont ainsi montré que plus un enfant sera élevé dans une famille où l'on considère l'animal comme proche de l'humain, plus il fera preuve de tolérance en grandissant envers les personnes différentes de lui. L'animal, c'est une leçon de vie. » 🌿

INTERVIEW **CHARLINE DELAFONTAINE**



De formation, je suis plutôt un scientifique. Je n'en aime pas moins enlacer le tronc des arbres pour capter leur énergie. Cette énergie qui va de la terre au ciel et qu'on a tous en nous, j'essaye aussi de la ressentir en pratiquant le tai-chi-chuan. Ou, tout simplement, en marchant pieds nus sur la terre.

JEAN-CLAUDE GÉNOT

AUTEUR DE *NATURE : LE RÉVEIL DU SAUVAGE* (L'HARMATTAN)





Des ateliers de reconnexion à soi-même, aux autres et à la nature

PAR Michel Maxime Egger, ÉCOPSYCHOLOGUE

66

J'ai la chance de pouvoir passer du temps dans des espaces naturels grâce à mon activité professionnelle. Au sein du Laboratoire de la transition intérieure que j'ai créé, j'anime des ateliers de reconnexion à soi-même, aux autres et à la nature inspirés de l'écophilosophe Joanna Macy. Ils se déroulent de préférence à proximité de lieux riches en biodiversité, sur un ou plusieurs jours. L'objectif de ces ateliers, appelés « Le travail qui relie », est de former des participants actifs à la transition écologique dont l'engagement est nourri par une redécouverte de leur interdépendance avec la Terre. Toujours dans le cadre du laboratoire, nous proposons aussi un parcours « Vivre la transition intérieure à la ferme ». L'occasion de mener auprès de paysans bio des expériences simples mais fondatrices, comme le soin aux animaux d'élevage ou la fabrication de pain au levain naturel.

• Nos ateliers offrent un programme en quatre temps, déclinés selon toute une gamme d'exercices et que vous pouvez transformer en quatre expériences, vous aussi.

1. S'émerveiller du miracle permanent de la vie, dans la gratitude pour tout ce que nous offre le vivant.

En binôme, les participants sont invités à évoquer un lieu enchanteur de leur enfance ou à dire les moments où ils se sentent vraiment vivants sur notre Terre.

2. Prendre conscience des souffrances de la Terre et « composter » les émotions que cela suscite en nous.

Autour d'un mandala, après un temps de connexion intérieure à une affliction personnelle liée à la nature,

chacun, entrant dans le cercle, prend entre ses mains un élément de nature (des feuilles mortes, un bol vide, une pierre ou un bâton) pour exprimer ses sentiments de tristesse, d'impuissance, de peur et de colère.

3. Changer notre perception de la nature, découvrir que, loin d'être séparés d'elle, nous sommes tissés par elle.

L'exercice consiste à marcher pieds nus, les yeux bandés, en silence, guidé par une autre personne, afin d'être aussi attentif que possible à ce qui survient : le murmure d'une brise légère dans les herbes et son contact doux sur la peau du visage, la sensation rugueuse d'un sol de pierre, etc.

4. Aller de l'avant en découvrant quel pourra être notre engagement écocitoyen de méditant-militant.

En partant de notre désir profond, de ce qui est vivant et vibrant dans notre cœur et non d'un « il faut ».

Je prolonge cette immersion dans la nature par des promenades régulières avec ma compagne dans la région où nous avons choisi de vivre. Et où je peux m'essayer, certes encore timidement, à cultiver un jardin potager en permaculture. Enfin, de temps à autre, j'ai la chance de pouvoir m'immerger dans un site exceptionnel. Comme, récemment, un séjour en haute montagne, à plus de 4000 mètres d'altitude, avec une vue à couper le souffle sur 38 sommets enneigés. Comment, devant tant de beauté, ne pas éprouver un sentiment de joie et de gratitude, de dilatation du cœur et d'ouverture au sacré? 🌿



MICHEL MAXIME EGGER

AUTEUR DE SOIGNER L'ESPRIT GUERIR LA TERRE LABOR ET FIDES, 2015, ET DE ÉCOPSYCHOLOGIE. RETROUVER NOTRE LIEN AVEC LA TERRE, JOUVENCE, 2017.

À CLIQUER

Le site du Laboratoire de la transition intérieure, en Suisse romande <https://painpourleprochain.ch/transition-interieure/>

