



Rencontre avec Dominique Richard

Naturopathe spécialisée en ayurvéda et aromathérapie, Dominique Richard est l'autrice du livre *La santé dans tous ses états* (éd. Amalthée). Des pratiques ancestrales spirituelles jusqu'aux méthodes modernes, elle nous propose d'appréhender ces enseignements millénaires pour construire la santé de demain.



Pouvez-vous nous présenter votre parcours ?

J'étais professeure de français langue étrangère avant de contracter une encéphalite à l'âge de 30 ans. C'est alors que je me suis aperçue de l'ignorance de la médecine classique sur le fonctionnement du cerveau... C'est l'élément déclencheur qui m'a demandé de repenser mon mode de vie. J'ai donc entamé une série de formations en médecine douce pour trouver des réponses alternatives. Puis, j'ai étudié la naturopathie durant deux ans au Québec, ce qui m'a permis de reprendre les bases et de compléter mes apprentissages en phytothérapie et en aromathérapie. Par la suite, j'ai découvert la médecine ayurvédique, qui fut une révélation. Puis, mon mari et moi-même sommes partis faire le tour du monde afin de découvrir d'autres visions de la santé. J'ai découvert le chamanisme au Canada, les roues de

médecine d'Amérique du Nord et du Sud et me suis initiée à la médecine tibétaine. À notre retour de voyage, nous avons créé notre association NaturÔmonde et proposé des séjours ayurvédiques.

Votre ouvrage est une synthèse complète des différentes visions du monde, liées au bien-être et à la guérison. Qu'est-ce qui a motivé son écriture ?

Après avoir réalisé ces différentes formations, j'ai cherché un livre qui fasse le lien entre toutes ces approches. Je ne l'ai pas trouvé ! Alors, j'ai décidé de l'écrire. J'ai travaillé de manière approfondie sur les différentes disciplines pour faire des liens et simplifier leur approche. Au-delà des langues et des symboles, il y a un langage universel des soins... L'idée même du livre, c'est de retrouver les fondements de ces approches en sortant du dogme.

La deuxième idée de cet ouvrage a été de démystifier les mots à la mode afin de ne pas rester en surface, mais d'aller en profondeur. Aujourd'hui, on peut faire une multitude de formations en accéléré, ce qui discrédite les fondements des thérapies. Pourtant, il faut laisser le temps à l'approche de faire son œuvre. C'est comme en méditation, il faut prendre le temps de la pratique. Un moine bouddhiste résume cela par le terme "matérialisme spirituel". Il y a une telle quête de sens que les gens papillonnent d'une thérapie à l'autre. Dans le livre, on retrouve un fond commun à toutes ces approches... il n'y en a pas une meilleure que l'autre. Chacun à sa propre façon de voir le monde, il suffit de trouver celle qui nous correspond et d'en creuser les fondements.

La santé est une thématique plus que d'actualité qui vise à être repensée dans les années à venir. Que peuvent nous apporter les médecines traditionnelles ?

Nous avons besoin de la médecine allopathique pour ses progrès technologiques. D'un autre côté, il y a de plus en plus de progrès et de plus en plus de personnes malades aussi... Il faut remonter à la cause de la maladie. Dans toutes les sociétés indigènes, la santé est le résultat d'un équilibre. La maladie : une disharmonie. La santé doit être repensée et nous avons beaucoup à apprendre des médecines ancestrales. Il faut regarder en arrière pour construire l'avenir. Je pense que cela va se développer dans les années à venir, car les médecines anciennes n'ont jamais été aussi actuelles... et leur succès l'indique tout autant. Être en bonne santé est un ensemble d'éléments : une complétude. C'est une médecine holistique qui prend en compte le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel. L'homme complet en lui et autour de lui, en relation