

avec le monde qui l'entoure. Les chamanes disent qu'un homme malade "a perdu sa vision", sa propre médecine, son pouvoir. Cela met en évidence que l'on doit agir pour sa propre santé, ne pas se sentir coupable, mais responsable de la façon dont on la préserve. Dans la tradition chamanique, l'homme est relié à la terre. Il y a un besoin de se reconnecter à ce qui a été oublié. Le fait d'être hyperconnecté sur les écrans et complètement déconnecté de nous-même amène de la perte de sens... et de conscience.

Et justement ! Dans un monde en quête de sens où le bien-être des hommes et de la planète est au cœur de toutes les préoccupations, vous mentionnez dans votre livre le terme "écospiritualité". Qu'entendez-vous par là ?

Aujourd'hui, il y a une prise de conscience du désastre écologique. Dans une société de consumérisme, de domination économique, le système actuel va droit dans le mur. Les gens n'ont jamais eu autant de choses et n'ont jamais été aussi frustrés. La jeunesse peut ressentir de l'éco-anxiété à l'heure où l'on parle de crise et de bouleversement. Peut-être qu'il faut trouver une nouvelle orientation en lien avec l'environnement. Voltaire parlait déjà de « cultiver son jardin » tandis que Pierre Rabhi parlait de « valeur spirituelle » qui se pratique comme une recherche intérieure, dans son environnement. Les chamanes disent que tout est intimement lié. Cette sagesse ancestrale allie spiritualité et écologie. Les Indiens utilisent le terme "marche ta parole", ce qui signifie qu'il faut non seulement être spirituel et conscient du besoin de cette transition, mais qu'il faut la vivre. Cela peut se traduire par la sobriété heureuse dont parlait Pierre Rabhi.

C'est-à-dire se contenter de peu et être en accord avec la nature. Apprendre à la connaître et à la respecter, c'est ça aussi l'écospiritualité. Ne plus être hors sol, s'ancrer. Être terre à terre, relié aux plantes, aux animaux, aux saisons... Finalement, il s'agit de vivre sur une "terre sans mal" comme disent les Guaranis d'Amérique du Sud : c'est l'idéal de l'écologie.

Chamanisme, médecine ayurvédique, médecine traditionnelle chinoise, naturopathie occidentale... Qu'est-ce qui relie chacune de ces pratiques ?

Tout d'abord, chacune de ces approches appréhende l'être humain dans sa globalité. Ensuite, la roue de médecine est présente de manière universelle. Les plantes, bien sûr ! C'est la plus ancienne médecine du monde. Le soutien des minéraux aussi. La pierre offre le soin qu'on lui donne soi-même. On retrouve aussi comme similitude les états de conscience modifiés. Dans le chamanisme, ce sont via les tambours, en Asie les bols tibétains, les mantras, les gongs, le chant, pour trouver l'état Alpha dont on parle en sophrologie et en EMDR. On retrouve également l'importance des soins énergétiques. Par exemple, les points marmas en ayurvéda sont les mêmes que les méridiens en médecine chinoise. Les chakras sont aussi présents en Amérique du Sud. Il y en avait quatre chez les Mayas, on en compte sept en Inde et cinq au Tibet. Ils sont différents selon les endroits du monde et n'ont pas la même couleur ou le même nombre, mais finalement ce qui est important c'est de travailler ces centres énergétiques en sortant du dogme. Ce qui relie ces pratiques, c'est aussi la notion de spiritualité. Retrouver le sacré, des rituels qui nous ancrent et permettent d'élever notre niveau de conscience. On peut ajouter qu'en ayurvéda, ainsi qu'en naturopathie,

la notion de terrain et de constitution est importante. Chaque personne est unique, cela se retrouve dans toutes les médecines traditionnelles. Ce qui les relie, c'est aussi le processus d'autogénération présent en chacun de nous. En langage occidental, on peut l'appeler immunité, que l'on cherche à renforcer. Identifier les causes de la maladie, chercher plus loin que le symptôme revient aussi dans chaque approche. La notion de purification, amener le corps à se nettoyer, enlever les toxines est une technique universelle. D'une part, désintoxiquer son corps des médicaments chimiques ou d'une mauvaise alimentation, notamment du sucre, mais aussi se désintoxiquer des écrans, du virtuel, de la consommation. Enfin, ce qui relie ces médecines, c'est l'idée d'une hygiène de vie globale... transmise par les chamanes comme par les naturopathes qui ont pour but d'enseigner et d'éduquer la santé.

À lire

La santé dans tous ses états - Reliance des chamanes d'hier aux thérapies d'aujourd'hui, de Dominique Richard, Éditions Amalthee (2021), 669 pages, 27,90 €.

