

reconnexion à la nature UNE VOIE D'ÉQUILIBRE INSPIRÉE DES PEUPLES RACINES

par Frederika Van Ingen

Ce qui nous frappe en priorité chez les peuples racines quels qu'ils soient, c'est leur relation à la nature. Ce lien est en réalité le fondement de qui ils sont, de leurs sociétés, et nous montre, par effet miroir, ce que nous avons oublié de notre identité profonde d'être humain.

On dit d'eux qu'ils sont les gardiens de la nature. Et pour cause : selon l'Organisation des Nations unies, si les territoires autochtones traditionnels couvrent 28 % de la surface terrestre mondiale, ils abritent 80 % de la biodiversité de la planète. Mais qu'est ce qui leur confère cette capacité de gardiens ? Quel est ce lien qu'ils cultivent à la terre que nous n'avons plus ? Et au-delà de la fascination qu'ils peuvent exercer sur nous, pourrions-nous nous en inspirer concrètement pour redevenir, à partir de notre mode de vie actuel, un « peuple racine » ?

Écologie intérieure

Ces questionnements, qui m'ont poursuivie lors de l'écriture de mes précédents livres, m'ont donné l'envie d'explorer plus spécifiquement cette dimension de leur lien à la nature. Une relation qui est au cœur de leurs sagesses et même de leur vision de la santé. Ma démarche – qui est celle d'une journaliste en quête de sens – a consisté, au-delà des spécificités culturelles, à « pister » ce que je perçois de commun chez ces peuples et qui pourrait

nous ré-inspirer. Encore une fois, j'ai été frappée par l'existence d'une dimension universelle, au-delà de leurs différences, de ces liens au monde qu'ils partagent. Une universalité qui fait qu'ils nous parlent à nous aussi, probablement car, avant que nos cultures ne se soient déconnectées, nos ancêtres avaient cette relation à la terre, et que quelque part, au cœur même de notre nature humaine, ils sont encore là, bien vivants. Cette universalité, précisément, tient à ce lien particulier que tous cultivent avec la nature : non seulement il repose sur un respect profond pour elle et une participation écologique aux milieux dans lesquels ils vivent, mais il transparait aussi dans leurs fonctionnements sociaux, ainsi que dans une façon d'être au monde qui est le résultat d'un travail sur soi. Car ce dernier – tandis qu'il est envisagé chez nous comme relevant de la sphère personnelle, et qui arrive souvent en bout de course lorsque « nous allons mal » –, participe pour eux d'une hygiène de l'être qui contribue à l'équilibre collectif et écologique, et fait partie intégrante de ces cultures. Ce lien agit sur leur écologie intérieure, qui transparait à l'extérieur. Ainsi, la connexion à la nature est tout d'abord cultivée par une qualité de relation intérieure à ce qui les entoure. Elle repose sur des pratiques concrètes, quotidiennes, évidentes pour qui vit dans

un milieu sauvage ou dans une culture fondée sur cette relation. Une bonne part de ces pratiques est simple et accessible à tous et gagnerait à retrouver sa place dans nos vies. L'enjeu ? Au-delà du mieux-être, et même d'une meilleure santé comme le mesure aujourd'hui la science, elles contribuent à renouveler notre relation au monde, à nous-mêmes, aux autres, et à réinvestir pleinement ce rôle de gardiens des équilibres. Autrement dit à nous remettre en symbiose avec le vivant. Car, même si certains peuples racines ont une connaissance plus profonde encore que ce que nous pouvons imaginer de cette connexion, nous pouvons nous aussi apprendre, déjà, à réhabiter le monde en « vivant parmi les vivants »... Et à mieux appréhender, au-delà des apparences, leur façon reliée d'être au monde.

Temps cyclique

Sur quels fondements ces sociétés s'appuient-elles pour cultiver le lien au vivant que nous pouvons mettre en œuvre dans notre quotidien ? Le premier d'entre eux, qu'il est important d'avoir en tête, est une considération différente du temps. Les sociétés racines dans leur ensemble le considèrent comme cyclique, et non linéaire. Autrement dit, elles n'observent pas le temps qui passe depuis un « je » traversé par un début et une fin (qui l'effraie), mais comme un processus en renouvellement permanent dont l'individu est une partie parmi d'autres, à travers laquelle il s'écoule, et dont le rôle est, précisément, de soutenir ce renouvellement par la transmission de sa culture aux générations futures. Par exemple, les Navajos n'envisagent pas le futur

comme un mieux à atteindre, mais comme un « stock de possibles ». Et pour qu'il advienne, il s'agit surtout avant tout de cultiver la présence et le soin à l'ici et maintenant, et à son expression la plus « brute » perceptible : la nature. Ce qui fait justement remarquer à l'anthropologue brésilienne Betty Mindlin cette différence fondamentale entre nos conceptions de la vie et celle de ces peuples : « le temps indigène étonne parce qu'il n'est pas employé à produire, mais à vivre. »

Une différence qui ouvre la voie à la possibilité d'être avant de faire, et de cultiver des qualités essentielles à l'épanouissement de toute relation, quelle qu'elle soit. Ces qualités, deuxième fondement de la relation au vivant, sont naturellement développées par l'humain dans l'enfance car elles lui permettent de découvrir le monde : la curiosité, l'émerveillement, la joie. Nommée *encipaï* chez les Maasaï, la joie est une énergie indispensable, entre autres, pour guider toute personne vers ses talents. Proche de cette qualité d'énergie, *seiwa* désigne chez les Kogis à la fois amour, conscience et considération, et décrit la relation d'alliance que les humains se doivent de cultiver avec le monde, visible ou invisible.

Intelligence perceptive

Avec l'éveil de ces qualités propices à l'exploration chez l'enfant – mais pas seulement –, vient la découverte sensorielle du monde, qui met le corps en lien avec tout ce qui l'entoure. Ce développement de la perception sensorielle est le troisième point essentiel de la relation au vivant. À travers l'observation, l'écoute,

l'imitation, l'enfant apprend. Chez les Bushmen du Kalahari, les tout-petits écoutent les sons de la nature et se tournent naturellement vers eux, tout comme le font leurs parents. Car il en est de même pour l'adulte : faire l'expérience sensorielle du monde lui permet d'en affiner sa connaissance. Et si dans notre conception la connaissance est considérée comme une invention humaine, dans ces sociétés, elle préexiste à l'humain, qui doit faire l'expérience du vivant pour y accéder. Une expérience qui passe donc par une présence accrue à tous les sens, ce qui développe une autre forme d'intelligence – l'intelligence perceptive – que l'intelligence analytique que nous avons coutume de considérer et que nos systèmes éducatifs valorisent exclusivement. Le philosophe David Abram décrit ainsi cette intelligence sensorielle spécifique que développent les peuples racines, qui induit une perception animiste du monde, et que nous avons la capacité de développer aussi : « *Étrangement, chaque fois que deux sens convergent, nous nous sentons en lien avec un autre pouvoir expressif, un autre centre d'expérience. Que tant de peuples indigènes fassent allusion au langage articulé des arbres ou des montagnes indique la facilité avec laquelle, dans une culture orale, l'attention auditive peut être jointe à la concentration visuelle, afin d'entrer dans une relation vivante avec le caractère expressif des choses. Loin de manifester un défaut dans leur relation avec le monde, le discours animiste des peuples indigènes oraux est la contrepartie inévitable de leur engagement immédiat, synesthésique avec la terre qu'ils habitent.* »

Corde de connexion

Ce lien physique et viscéral est directement relié à un sentiment profond que cultivent les humains qui vivent avec et de la terre : la gratitude. On trouve cette notion dans le terme de « terre mère » ou de « mère » qu'ils donnent à celle qui nous nourrit, nous abreuve, nous soutient et nous permet de vivre. Chez tous ces peuples, cette notion de gratitude, qui est une attitude vécue au quotidien, est traduite notamment à travers les offrandes qui sont pratiquées lors de rituels ou même simplement en échange du prélèvement d'un élément de la nature. Elle traduit la conscience du don qui est fait, et en guise de retour, le contre-don exprime la conscience d'être une partie d'un grand tout cyclique qui reçoit et qui donne, au bout du compte, même jusqu'à sa propre vie. Au-delà du symbole, cultiver au quotidien une posture intérieure de gratitude nourrit une relation d'être à être, et, parce qu'elle génère physiologiquement (à travers l'hormone ocytocine et le circuit cérébral de la récompense), un sentiment de bien-être. Un autre aspect universel de la connexion chez les peuples racines est le partage des histoires vécues avec le territoire. À la fois pour ancrer en soi les expériences vécues : lors de la rencontre avec un animal ou une plante, si nous ne la partageons pas, nous avons tôt fait de l'oublier ; or, la partager entretient ce que les Bushmen nomment la « corde de connexion » avec le vivant. Et cela permet également de maintenir vivante une culture reliée au territoire, que ce soit à travers des légendes ou des histoires vécues, qui racontent les lieux, arbres, rivières, montagnes, à la fois dans leur dimension utile à la vie quotidienne, et dans



Pratiques simples de reconnexion

Si la connexion est « naturelle » pour les peuples qui vivent en lien avec la vie sauvage, pour nous il est nécessaire de l'instaurer comme une pratique régulière. En voici quelques-unes.

- Trouver un lieu de nature ressourçant (arbre, ruisseau...) où l'on peut, chaque jour ou presque, aller s'asseoir, pour respirer, et travailler sa présence sensorielle : sentir, toucher, écouter, goûter, regarder.

- Cultiver la gratitude au quotidien, en s'interrogeant, chaque matin ou chaque soir, sur ce qui nous inspire ce sentiment, envers nous-mêmes, les autres ou la nature. À partager avec d'autres, en famille...

- Régulièrement, observer le lever ou le coucher du soleil en notant le lieu où il apparaît ou disparaît. En prenant conscience de tout ce qui l'accompagne, sons, odeurs, vent, lumières...

leur dimension sacrée. Une culture qui s'alimente chaque jour par le lien que les hommes construisent avec leur terre. Car cette terre dicte aussi la vie des hommes. Ainsi, chez les Premières Nations du Nord canadien, la migration des caribous ou la remontée des saumons dans les rivières par exemple, vont dicter nombre d'activités saisonnières, voire nomades. Les Kogis de Colombie, eux, naviguent entre les différents étages de la Sierra Nevada de Santa Marta en fonction de leurs besoins, et créent ainsi des échanges entre les différents groupes. Mais il existe aussi une dimension moins visible de ce que cette Terre leur dicte : lorsqu'ils se connectent aux ezuamas, points précis de la Sierra, les mamas (chamanes) perçoivent des indications qui guident leur travail destiné à maintenir l'équilibre. Car c'est la Terre, disent-ils, qui exprime les lois de la vie (lois de Sé), auxquels ils conforment leurs actions. Ces points, et donc la terre, pour eux, sont leur « gouvernement ». La même notion se retrouve en Nouvelle-Zélande, chez les Tuawenua (entre autres peuples maoris), qui considèrent que la terre détient le mana, le pouvoir ou l'autorité. Ce mana doit être respecté pour entretenir la mauri, force vitale ou essence de vie, et le ihi, la vitalité, qui maintient la connexion entre tous les êtres.

Si suivre la migration des espèces a une faible signification pour nos vies modernes, ces peuples nous indiquent néanmoins l'importance de remettre la nature au cœur de nos vies en lui

1. Le modèle 8shields (troisiemeoption.org), le travail qui relie, la spirale de la reconnexion, sont présentés plus en détail dans le livre.

restituant et en reconnaissant la fonction qu'elle occupe chez eux depuis toujours : celle de nourricière, de soignante, mais aussi de psychologue, qui nous tend un miroir pour apprendre à se connaître, de médiatrice entre les humains lorsqu'ils œuvrent à son service, et surtout, d'initiatrice qui nous aide à développer toutes nos capacités et à prendre conscience de nos dons. Cela peut, bien sûr, passer par des pratiques et rituels qui mettent en lien avec des dimensions invisibles et qui sont aujourd'hui transposés chez nous (et qui furent certainement présents chez nos ancêtres). Mais avant même d'entrer dans cette notion d'invisible, et pour l'ancre, il existe des pratiques simples et quotidiennes qui peuvent nous faire goûter à cette reconnexion, et soigner au passage nos corps, nos cœurs et nos esprits. Il existe aussi des modèles inspirés des peuples racines¹ qui proposent des cadres pour l'explorer et pour soigner nos liens blessés, à la terre comme à nous-mêmes. Car reconstruire nos liens qui nous permettent de savoir qui nous sommes et d'apporter notre contribution harmonieuse au monde est aujourd'hui vital pour restaurer nos équilibres et des cultures reliées. Et si une prise de conscience collective est nécessaire, elle se cultive d'abord par le lien quotidien avec la terre de chacun d'entre nous ●

À LIRE



Frederika Van Ingen, *101 façons de se reconnecter à la nature - ce que nous apprennent les peuples racines et que confirme la science*, Les Arènes, septembre 2021