

JEAN-LUC CHAVANIS

Médiateur et concepteur
de la méthode MétaNATURE®

MURIEL ROJAS ZAMUDIO

Psychanalyste
et art-thérapeute

Votre énergie est dans nature !

Préface de Gilles Clément, botaniste



Se régénérer en se reconnectant
au vivant : les pouvoirs de
l'écopsychologie

LEDUC 

ET SI NOTRE PERTE D'ÉNERGIE ÉTAIT DUE AU MANQUE DE NATURE ?

Pollutions, effondrement de la biodiversité, changements climatiques... Nos interactions avec les autres êtres vivants mettent notre espace vital en danger. Fatigue, stress, déprime sont le lot de nos existences trop remplies, trop pressées, trop « dénaturées ». Or nos ancêtres l'avaient compris et les dernières recherches scientifiques le prouvent : la nature est essentielle à notre bien-être. En cultivant les valeurs fondamentales qu'elle nous enseigne, nous pouvons retrouver énergie et équilibre, à l'échelle humaine et à l'échelle de notre planète.

Dans ce guide, découvrez :

 **Pourquoi les traditions mais aussi la médecine contemporaine** (écopsychologie, sylvothérapie, hortithérapie...) nous invitent à nous « renaturer ».

 **Tous les bienfaits de la nature** sur la santé mentale et physique : apaisement, concentration, créativité, endurance...

 **10 leçons inspirées des valeurs de la nature et 15 parcours à thème pour être en pleine santé.**

 **De nombreux témoignages d'experts et des actions concrètes** à mettre en place au quotidien.

Jean-Luc Chavanis est le fondateur et concepteur de la méthode MétaNATURE®, première formation d'accompagnement et de médiation en pleine nature. Il est également consultant, formateur en management et santé au travail et médiateur certifié.

Muriel Rojas Zamudio est psychanalyste, praticienne en médiations artistiques et art-thérapeute multiréférentielle.

Préface de **Gilles Clément**, jardinier, botaniste, biologiste et écrivain.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2073-1



9 791028 520731

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Écologie, santé

Votre
énergie
est
la dans
nature !

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Agent littéraire : Catherine Maillard

Édition : Françoise Mathay

Relecture : Chantal Nicolas

Design maquette et couverture : Nadine et Roger

Illustrations : Shutterstock / © Canopées pp. 166-189

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2073-1

JEAN-LUC CHAVANIS
MURIEL ROJAS ZAMUDIO
Préface de Gilles Clément

Votre
énergie
est
la dans
nature !

LEDUC ↗

Sommaire

| | |
|--|-----|
| PRÉFACE | 7 |
| INTRODUCTION | 12 |
| 1. Pourquoi les traditions philosophiques et spirituelles nous invitent à nous renaturer ? | 18 |
| 2. Pourquoi les sciences nous invitent à nous renaturer ? | 32 |
| 3. Comment bénéficier des enseignements de la nature sauvage ou domestiquée ? | 68 |
| 4. Réintroduire la nature sauvage dans un espace domestiqué | 192 |
| CONCLUSION | 280 |
| ANNEXES | 286 |
| Bibliographie | 292 |
| Les auteurs | 294 |
| Remerciements | 297 |
| Table des matières | 298 |



« Regardez
au plus profond
de la nature et vous
comprendrez
tout mieux. »

ALBERT EINSTEIN



Préface

Le mot *nature* a été créé par les Grecs anciens afin de ranger le vivant non-humain dans une catégorie et ainsi de le soustraire aux superstitions animistes de l'époque et pouvoir l'étudier de façon objective, quasi scientifique. C'est le début de ce que l'on nommera plus tard les « sciences naturelles ». Ce qui plaçait l'humain en situation d'immersion avec le vivant non-humain se trouve désormais à distance. Une distance qui n'a cessé de croître avec le temps, au point de situer cet ensemble, que nous appelons aujourd'hui « la biodiversité », dans un monde à part. Cette mise à l'écart donne à l'*Homo sapiens* un sentiment de supériorité sur les autres habitants de la planète. La science et les textes sacrés nous assurent de cette prétention : l'Homme domine la nature.

VOTRE ÉNERGIE EST DANS LA NATURE !

Étrange expression. Comment l'humain, qui fait partie intégrante de la nature (l'écologie nous en assure), peut-il envisager de se dominer lui-même ? Quel est le but de cette opération ?

La pandémie de Covid-19 que nous vivons nous rappelle à l'ordre. Nous devons nous considérer comme un élément fragile d'un système complexe. Nous nageons dans l'air et dans l'eau avec les plantes, les animaux et les micro-organismes, virus inclus.

Faut-il se *renaturer* ou accepter de faire partie de la nature par simple constat ? Faut-il continuer à utiliser le mot *nature* ? Ce mot qui nous place à distance du vivant et qui crée un égarement dans lequel le monde humain, aveuglé par une illusion de la maîtrise, a perdu la connexion biologique et intuitive à tout ce qui le maintient en équilibre.

Comment faire pour se retrouver ?

Cet ouvrage donne une réponse en plaçant l'énergie offerte par la « nature » au cœur de l'équilibre recherché. Le mot *nature* y est largement utilisé, on le comprend. Il serait difficile de s'en passer, tant il est culturellement ancré dans nos modes de pensée en offrant les images du jardin idéal, à la fois harmonieux et sauvage, à toutes les échelles, qu'il s'agisse d'un lopin de terre ou de la planète entière. Tout est dit dans le titre : *notre* énergie est dans la nature.

PRÉFACE

Cet ouvrage s'investit dans un rapport intime et profond entre l'humain et le non-humain, qui va au-delà des équilibres produits par la contemplation. Mettre les mains dans la terre, caresser le velours d'une molène en fleur, observer la mue d'une nymphe, écouter le cri pleuré du pic noir, percevoir les rayons du soleil filtrés par une frondaison, se dire qu'on se trouve à la lumière de l'arbre et non uniquement à son ombre... tout cela nous fait avancer dans cette approche qui ressemble à un dialogue permanent et heureux avec la nature pour nous maintenir en vie.

Les raisons pour lesquelles l'expérience de cette confrontation à la nature est toujours positive demeurent mal connues. Sans doute le jardinage, une action de terrain, a-t-il plus d'effets qu'une simple promenade ou une méditation. Lorsque l'on met une graine en terre, on se tourne vers le futur sans exiger la réponse immédiate auxquels nous ont habitués les clics de l'ordinateur. On ne sait pas vraiment quand la plante attendue va surgir. On n'attend pas dans le stress mais dans la logique des saisons. Le jardin est un territoire mental d'espérance... et il est rare d'être déçu.

Au jardin de l'hôpital Salvator à Marseille, destiné en majorité aux adolescents en psychiatrie, les soignants m'avaient demandé d'agrandir la surface de potager car ils savaient que ce serait l'espace dans lequel, de façon logique, les ados pourraient mettre leurs mains dans la terre.

VOTRE ÉNERGIE EST DANS LA NATURE !

Tous ceux qui en ont l'expérience le disent : quand on jardine, on se libère. On ne sait pas avec précision quel sera le résultat des actions au jardin. Le jardinier n'est pas seulement celui qui « fait propre », il est avant tout un créateur, qu'il le sache ou non.

Cet ouvrage vise à nous réconcilier avec nous-mêmes en nous faisant accepter la part d'incertitude qui nous oblige à nous questionner chaque jour et nous délivre une force utile pour vivre les mécanismes de l'évolution sans s'y confronter, mais en les accompagnant.

Gilles Clément,

*jardinier, paysagiste, botaniste, entomologiste,
biologiste et écrivain français*

INTRODUCTION





« Nous vivons trop dans les livres,
pas assez dans la nature. »

ANATOLE FRANCE

VOTRE ÉNERGIE EST DANS LA NATURE !

Le monde, en particulier notre civilisation occidentale, est sujet à de nombreux maux. La cohabitation de l'homme avec la nature est de plus en plus difficile : surenchère des pollutions, effondrement de la biodiversité, disparition des espaces naturels, changements climatiques sévères. Les impacts liés aux activités humaines et leurs causes sont connus. Urbanisation, déforestation, industrialisation et mondialisation seraient des phénomènes nécessaires à notre développement. L'écosystème planétaire est sous contraintes. Nos interactions avec les autres êtres vivants mettent notre espace vital en danger. Cette crise écologique est d'ailleurs à l'origine des récentes épidémies. La pandémie de la COVID-19 ne serait, en effet, qu'un symptôme supplémentaire de la destruction de l'habitat des autres espèces par l'Homme. Le rapprochement de nos territoires respectifs engendre inéluctablement le contact avec des réservoirs d'agents pathogènes. Paradoxalement, nos liens avec la nature sont ainsi mis en évidence. À travers cette crise sanitaire, c'est le modèle de développement de l'humanité dans ses relations avec la nature, qui est questionné. Au niveau planétaire, cette crise inédite de l'habitat prend de l'ampleur et se traduit par des troubles sociaux et des flux migratoires en raison de l'accroissement des inégalités économiques et des tensions politiques à la surface du globe.

INTRODUCTION

Face à ces phénomènes, nous sommes persuadés par la double nécessité de cultiver personnellement des valeurs fondamentales et de construire collectivement un nouveau futur autour d'elles. Dans le présent ouvrage, nous vous invitons à découvrir ces valeurs inspirées par la nature et à en faire l'expérience en renouant des liens, au-dehors et au-dedans de nous, avec la nature. Elles s'inscrivent dans une forme d'Éthique de la nature. À nouveau reliés à l'âme du monde, nous pourrions humblement explorer et exercer les forces de la vie que sont la solidarité, la patience et la beauté.

Dans notre rapport avec les « autres », apprenons à considérer tous les êtres avec lesquels nous sommes en relation comme des partenaires essentiels et distincts, à l'image de tous ces arbres reconnaissants. Comme le souligne Boucar Diouf¹, ils redistribuent jusqu'à 30 % de leur sève élaborée aux organismes qui les aident à capter dans le sol les nutriments nécessaires à la photosynthèse. Arbres et plantes tissent en effet des liens, ont des relations d'interdépendance et développent des capacités extraordinaires de coopération avec d'autres espèces vivantes comme les champignons, les bactéries ou les animaux. Ils ont été nos modèles dans l'élaboration des exercices et pratiques proposés dans les chapitres III et IV de ce livre.

1. « Et si les plantes devenaient nos modèles ? » de Boucar Diouf, Canadian Broadcasting Corporation Radio-Canada, 2020, https://youtu.be/8_4haWq8DX8.

VOTRE ÉNERGIE EST DANS LA NATURE !

Face aux injonctions du « tout, tout de suite, tout le temps, en abondance », savourons la force de la patience pour comprendre et intégrer le temps comme une succession naturelle de cycles, d'étapes et de passages de vie. À l'image des saisons, notre corps, nos relations et nos projets sont traversés par des phases de retrait, de mise en veille, de ressourcement, d'enracinement, de renaissance, de croissance, d'activité intense, d'épanouissement, de fécondité... Autant de petits moments de vie et de petites morts, donc de renouvellement créatif du quotidien à habiter tout au long de la vie.

Émerveillons-nous du spectacle grandiose en nous laissant pénétrer par la beauté gratuite de la nature. Ce plus grand que Soi nous remplit, nous nourrit en même temps qu'il nous dépasse et nous inclut. Quand nous sommes en reliance avec la nature, des images, des sensations et des émotions s'ancrent en nous et nous reconnectent à notre essence profonde en devenir. La nature est un champ où poussent et s'arrangent le beau, le bon, le juste, le chaos, la structure, l'adaptation, l'acceptation, la décision, l'action, la réflexion, l'émotion, l'intuition. La nature est une extraordinaire école de sagesse qui nous enseigne ses valeurs. À notre échelle d'humbles petits colibris, notre intention est, à travers ce manuel pratique, de vous donner les moyens d'en faire l'expérience, puis d'apporter à votre tour votre contribution.



Comment parcourir cet ouvrage ?

Sur le chemin qui vous mènera du premier au dernier chapitre de ce livre, vous retrouverez certaines balises :

LES ENCARTS

Ce sont des « zooms » ou des compléments qui viennent cibler des informations-clés.

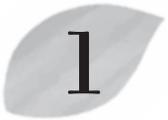
LES TÉMOIGNAGES

Ce sont des parcours d'expériences, personnelles ou collectives, privées ou professionnelles, qui permettent d'entendre et de ressentir différemment ce que le texte expose.

LES ACTIVITÉS GUIDÉES

« Classes nature », « Parcours santé », « Masterclass », « La part du colibri² » : ce sont des exercices ou pratiques dont la finalité est de vous aider à mettre en acte ce que vous aurez appris lors de votre lecture.

2. Clin d'œil au conte popularisé par les mouvements citoyens et écologistes, dans lequel un colibri, raillé par de plus gros animaux tandis qu'il essaie d'éteindre avec une goutte d'eau les feux d'un incendie, répond : « Je fais ma part ».



1

Pourquoi les traditions
philosophiques et spirituelles
nous invitent à
nous renaturer ?





« C'est le mariage de l'âme
avec la nature qui fait fructifier
l'intellect et donne naissance
à l'imagination. »

HENRY DAVID THOREAU

VOTRE ÉNERGIE EST DANS LA NATURE !

Avant de répondre à cette question, commençons par définir ce que nous entendons, dans cet ouvrage, par « nature ». S'agit-il du monde végétal ? De l'essence de l'homme ? Des deux ? D'autre chose ? Si nous cherchons dans un dictionnaire de référence, par exemple ici *Le Robert*, nous trouvons confirmation qu'il existe plusieurs sens à ce mot. Le sens que nous privilégierons dans ce manuel – même s'il dialoguera bien souvent intimement avec les autres ! – est le suivant : **« nature n. f. : Tout ce qui existe dans l'univers hors de l'être humain et de son action ; le milieu physique où vit l'humanité »**. Le livre que vous tenez entre vos mains est donc une invitation à partir à la rencontre ou la (re)découverte, d'un lieu, un milieu, un système bien vivant... et indépendant de nous ! Nous croyons en effet que si l'homme dépend de la nature pour se développer dans de bonnes conditions, la réciproque n'existe pas : ôtez la nature et vous verrez l'homme dépérir, ôtez l'homme et vous verrez la nature perdurer en s'autorégulant. Si notre ego rechigne à l'accepter, notre inconscient, lui, n'est pas dupe de cette réalité, d'où depuis les débuts de l'humanité, en des époques et territoires différents, l'abondance de systèmes organisés avec la nature et autour d'elle, entre vénération craintive et tentative de domestication plus ou moins répressive.

La terre, lien originel et concret avec la nature

Selon l'anthropologue Pierre Lévy, la Terre serait le premier espace occupé par l'humanité. Symbo-liquement, nous nous serions dès l'origine « enracinés », nous déployant sur cette surface, rencontrant à travers elle la nature et les autres règnes du vivant qui la peuplent, y percevant ou projetant des choses qui nous dépassent (les divinités). Si elle s'est singularisée à travers chaque ethnie, cette relation homme-nature est bien antérieure à la sédentarisation de notre espèce, et contemporaine de la révolution néolithique (-10 000 ans av. J.-C.) qui créa le territoire politique, recouvrant ainsi la Terre, déjà chargée de symboles, mythes et légendes, que l'on attribuait à ses ancêtres.

La lignée d'un être humain marquait donc les liens de l'homme avec la nature : son nom le liait à son clan d'appartenance, et pouvait renvoyer à des dimensions cosmiques, des ascendants mythiques, des héros, des dieux, des animaux, des plantes ou toute autre figure élémentaire que l'on retrouve à travers les masques ou les totems. Dans ce contexte, dont les cultures des peuples dits premiers (p. ex. : aborigènes, amazoniens, animistes, chamaniques...) entretiennent la mémoire, l'être humain est inclus dans un ensemble de relations cosmiques qui le définissent, le constituent, et lui donnent une place. À cette époque, l'homme ne

VOTRE ÉNERGIE EST DANS LA NATURE !

s'intéresse pas encore à ses facultés rationnelles : ce n'est pas avec ses méninges qu'il « capte », « analyse » et « produit » du sens, mais bien avec les sens dont son corps dispose. C'est par ce contact direct, littéralement *charnel*, qu'il occupe l'espace, l'interprète, s'y ajuste et élabore ses premières théories sur un monde qu'il habite en nomade.

Le passage à la sédentarisation puis à l'écriture marque l'anthropisation³ de la surface du globe, et à travers ce phénomène un changement de posture dans la relation de l'homme à la nature. Jusqu'ici troublé par les puissances mystérieuses régulant les conditions de son existence (son apparition, son maintien, sa disparition), l'homme entreprend de conquérir, c'est-à-dire de s'approprier, la Terre. Il devient prédateur, destructeur face à une nature qui continue de défier les limites qu'il cherche à lui imposer. L'écriture va lui permettre de garder une trace de ce qu'il vit, mais aussi d'élaborer, puis transmettre un nouveau système de croyances et comportements-réponses, basé sur les interprétations qu'il tire de ses perceptions, ses sensations, ses émotions ; le clan devient civilisation, peuple, société, tandis qu'évolue dans la nature son cadre de vie et que croît la prise de conscience de son individualité. Sur le plan spirituel, il va conceptualiser le monothéisme,

3. L'anthropisation est l'action transformatrice de l'homme sur son environnement, par exemple l'agriculture ou l'horticulture, la déforestation, la reforestation, le paysagisme, etc.

posant les bases d'un nouveau rapport à la nature : ce qui deviendra la Bible suggère d'un côté que l'homme est né de la Terre, d'un autre côté il est décrit comme étant au sommet hiérarchique de la création, et donc son usufruitier. Les lectures que les hommes feront de ce récit originel au fil des siècles contribueront, pour le meilleur et pour le pire, à déterminer le niveau de leur conscience écologique.

Quand civilisation rime avec séparation...

Ce que la définition que nous avons extraite du *Robert* reprend – excluant et isolant au passage l'homme de la nature –, ce sont les préceptes de la culture occidentale telle qu'elle s'est développée à partir du dialogue entre ce qui sera par la suite appelé le judéo-christianisme⁴ et la *pensée grecque*.

C'est au IV^e siècle av. J.-C. que l'idée d'une nature au service de l'homme émerge avec Aristote. Pour lui, le naturalisme passerait en premier lieu par les sens, considérés comme porteurs et vecteurs d'informations sur le monde environnant. En d'autres termes, il existerait une manière pour l'homme de penser un monde réel qui le précéderait et le contiendrait *via la collecte d'images mentales*. Ainsi, si le corps est toujours le nœud de la rencontre entre l'homme et la nature, le centre d'interprétation

4. Concept absurde dans la mesure où le christianisme n'est pas une évolution du judaïsme, mais une rupture avec ses fondamentaux mythiques et rituels.

VOTRE ÉNERGIE EST DANS LA NATURE !

s'est déplacé ; désormais ce sont les facultés rationnelles (p. ex. la pensée logique) qui traitent les informations et génèrent du sens à travers de nouvelles théories.

Le regard qu'Aristote et ses disciples portent sur la nature va se combiner avec celui du christianisme, puis de la science, pour aboutir à un nouveau modèle relationnel homme-nature. Plus l'homme démystifie la nature, c'est-à-dire lui ôte de son mystère par une plus grande compréhension de ses lois, plus il la désacralise, la désubstantialise, jusqu'à ne plus la percevoir que comme une organisation de matières premières dont il peut disposer comme bon lui semble. Malgré les progrès scientifiques et technologiques de l'homme, la nature lui rappelle toutefois régulièrement que cette volonté de contrôler est illusoire et vaine : quoi qu'il fasse, il n'est jamais à l'abri d'une catastrophe naturelle, d'une intempérie, etc. L'inconscient humain reste donc animé par une peur profonde de la nature, que l'influence grecque va transformer en méfiance. Ainsi, au fil des siècles, l'homme va proclamer qu'il est raisonnable et donc meilleur pour lui de ne pas se sentir trop proche de la nature car elle pourrait être « mauvaise et dangereuse ». Faisant appel à la réflexion pour conjurer la peur, il renforce sa certitude que la juste place de la nature est de servir l'homme « supérieur⁵ ».

5. Notons que ce même raisonnement s'appliquera aux minorités sexuelles ou ethniques ou encore à l'inconscient, bref à tout ce que la raison perçoit comme « sauvage », donc déstabilisant...

Entre le XIII^e et le XVI^e siècle, la nature va ainsi devenir « inanimée », c'est-à-dire littéralement perdre son « âme », ou plus exactement la voir déclassée. À cette époque, les penseurs s'inscrivant – par adhésion ou rejet – dans le christianisme vont, comme les Grecs avant eux, privilégier la raison. Ce choix, qui culminera avec les Lumières puis la science positiviste, va notamment permettre à Descartes d'enfoncer le clou en imaginant un animal-machine, supposé insensible à la souffrance, tant physique que psychique. Puis, plus tard, au capitalisme libéral de se développer dans le sillage de la révolution industrielle, justifiant l'exploitation de la nature. Cela aboutira au tournant du XXI^e siècle à la prise de conscience d'un désastre écologique, avec pour épée de Damoclès l'extinction de l'humanité si cette dernière ne revoit pas d'urgence son rapport à la nature et aux règnes qui la constituent...

Révolutions anthropologiques : jamais deux sans trois ?

Le glissement qui se serait institué doucement depuis Aristote (le passage du ressenti au réfléchi) pourrait avoir forgé puis entretenu dans le psychisme humain l'illusion d'un monopole de la conscience et des sentiments. Ce faisant, l'homme aurait surdéveloppé son ego et aurait fini par se croire propriétaire d'une nature qui serait venue à lui par hasard, s'autorisant alors à l'exploiter, à la manipuler,