



MYRIAM BEAUGENDRE

Psychologue et psychothérapeute, elle a exercé pendant quinze ans en cabinet et en institution. Devenue chamane, elle vit aujourd'hui au Pérou. Elle est l'auteure de *Prendre soin de l'âme* (Seuil).

ENTRETIEN

“C’EST UN ANTIDOTE À NOS MAUX”

La terre, les arbres, les animaux peuvent-ils nous réparer ? Cela ne fait pas de doute pour **Myriam Beaugendre**. Cette psychologue et chamane dispense ses soins dans la forêt amazonienne, associant psychothérapie, diète de plantes et cérémonies rituelles. Elle nous révèle leurs vertus.

Propos recueillis par **Laurence Lemoine**

Psychologies : Pensez-vous que les difficultés de vos patients sont en partie liées au fait de ne plus assez vivre au contact de la nature ?

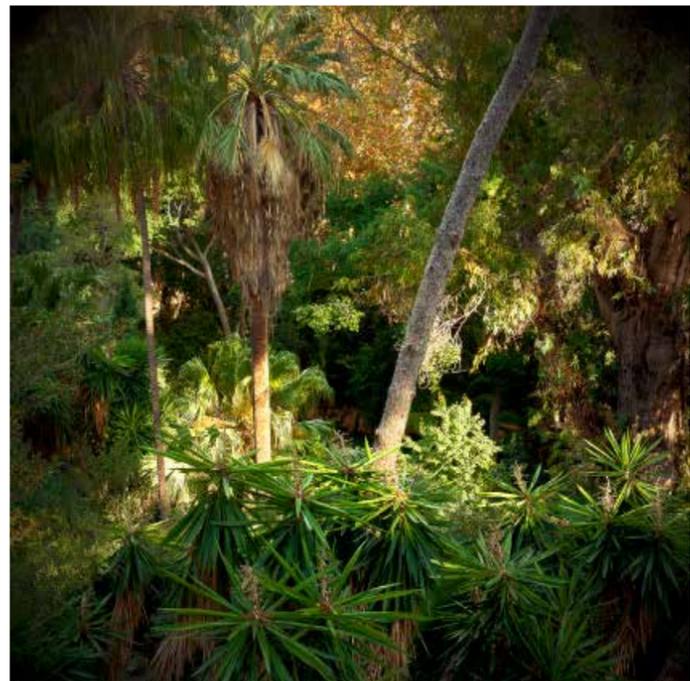
M.B. : Lorsque l'on fait un travail sur soi, on s'aperçoit que ce qui crée de la souffrance est le fait qu'il manque certaines choses à sa vie. Cela peut être un manque relationnel, un manque de temps pour soi, un manque de sens... Et il est vrai que la nature peut faire partie de ces nourritures dont l'absence nous affecte. L'humanité entière est en train de se couper du monde sauvage, il y a une telle migration vers des endroits parfois très difficiles. À Iquitos, au Pérou, où je vis, les gens quittent massivement la jungle pour aller s'entasser dans des bidonvilles, c'est >>

>> terrifiant. Paradoxalement, alors que cette urbanisation augmente avec les conséquences que l'on sait pour les populations et l'environnement, de plus en plus d'études démontrent les bienfaits de la nature sur l'organisme. On sait, par exemple, que le fait de marcher pieds nus dans l'herbe améliore le sommeil, ou que s'asseoir au pied d'un arbre apaise l'anxiété. Manifestement, nous avons besoin d'études pour démontrer tout cela rationnellement. Mais on le sent : être dehors, entendre le chant des oiseaux, voir l'herbe devenir verte et les fleurs pousser, sentir tout ce rythme de la terre est profondément bénéfique. Car la nature, c'est le vivant. C'est aussi simple que cela. Nous cherchons à mentaliser quelque chose qui relève d'une réalité concrète : lorsque nous souffrons, lorsque nous sommes malades, le vivant ne circule plus assez à l'intérieur de nous. Et la nature, à laquelle nous appartenons, notre source en quelque sorte, a le pouvoir de nous régénérer.

En tant que chamane, comment utilisez-vous la nature pour soigner ?

M.B. : La nature soigne déjà par elle-même : les plantes, l'eau, l'argile ou encore les venins ont des vertus curatives bien connues de toutes les médecines. Mais les traditions chamaniques ne s'intéressent pas seulement à leurs principes actifs. Elles cherchent aussi à réintégrer la dimension spirituelle dans le soin, à nous faire expérimenter la puissance de vie qui réside dans la nature grâce à la transe. Le travail du chamane, c'est de stimuler ce vivant en l'autre, notamment en s'ouvrant lui-même à ce plus grand que nous et en invitant l'autre à le suivre sur ce chemin. C'est à cette intelligence qui parcourt toute la création que le chamane se connecte par la transe, et c'est elle qui le guide pour soigner.

“Être dehors, entendre le chant des oiseaux, voir l'herbe devenir verte et les fleurs pousser, sentir tout ce rythme de la terre est profondément bénéfique”



Comment cela se passe-t-il ?

M.B. : Lorsque je soigne en France, je peux par exemple recourir à la *sweat lodge*, hutte de sudation, un rituel qui nous a été transmis par les Indiens lakotas d'Amérique du Nord, auprès de qui je me suis d'abord formée. Ce sont des structures en bois recouvertes de peaux ou de couvertures. Au centre, on creuse un trou dans lequel sont disposées des pierres chaudes que le chamane arrose pour créer de la vapeur. La pénombre et l'intense chaleur de la hutte mettent le corps sous tension et déclenchent une transe durant laquelle les gens peuvent contacter leur inconscient, leur part d'ombre, retraverser des souvenirs, des affects douloureux. Ils le font assis à même le sol, leurs fesses en contact avec la terre. Et dans l'hypersensibilité qu'engendre la transe, ils font très concrètement l'expérience que la terre les soutient, ils peuvent sentir sa douceur, sentir qu'elle les berce, les accueille. La « Terre-mère », la Pachamama... Ces appellations rendent compte de la fonction maternelle que la nature remplit et qu'elle peut réparer lorsque la mère a été manquante ou défaillante. Avoir vécu cela donne beaucoup d'autonomie car la terre est là quoi qu'il arrive. Elle est présente de manière gratuite, généreuse, et l'on peut toujours – même en l'absence de chamane – trouver réconfort auprès d'elle en s'asseyant sur le sol.

OLIVIA LAVERGNE, « JUNGLES 04 » ET « JUNGLES 02 »

Au cœur de la *medicina* que vous pratiquez en Amazonie se trouve aussi la diète de plantes, qui suppose d'aller s'isoler longuement dans la forêt. Pourquoi ?

M.B. : Lorsque l'on « diète » une plante – c'est-à-dire lorsque l'on boit une décoction réalisée à partir de ses feuilles, de l'écorce d'un arbre, de ses racines ou encore de ses lianes –, l'objectif est d'entrer en communication avec elle, de rencontrer son essence afin qu'elle nous enseigne quelque chose. Mais si on veut que la nature nous raconte ce quelque chose, il faut être en mesure de l'écouter. Se retirer dans la forêt permet en premier lieu d'arrêter toutes les radios, de calmer les bavardages à l'intérieur de soi et vers l'extérieur. Et puis il s'agit d'appriivoiser la plante que l'on va « diéter » en passant du temps auprès d'elle, comme le Petit Prince avec sa rose. On s'assoit ou bien on s'allonge auprès de l'arbre, on devient chaque jour plus sensible au bruissement spécifique de son feuillage, à la qualité de sa présence. Et tous les jours, un chamane va nous apporter un breuvage réalisé à partir de son écorce. Il ne va pas simplement nous le donner à boire, il va aussi chanter et prier pour que l'esprit de la plante puisse agir en nous et, par exemple, faire émerger nos parts d'ombre pour les soigner. Mais sans passer par le chamanisme, pourvu qu'on ouvre un peu plus ses sens à la dimension vibratoire de la nature, on peut véritablement rencontrer un arbre, s'attacher à lui comme à un animal, voir en lui un ami, un confident.

Quel enseignement peut-on recevoir d'une plante, d'un arbre, d'un animal ?

M.B. : Dans le chamanisme, on parle beaucoup de réalignement, une manière de dire que ce qui nous soigne est de retrouver un équilibre, de revenir dans son axe, et c'est ce que permet d'expérimenter la rencontre profonde avec la nature lorsque l'on « diète » en forêt. Même si l'écoute psychanalytique et la parole tiennent une place importante dans les thérapies que je propose, s'en remettre davantage à l'expérience sensible, s'ouvrir à des dimensions plus subtiles d'énergie, de présence, permet de sortir de l'intellectualisation. Certains vous diront qu'ils ont

entendu l'arbre leur parler, senti ses branches les entourer. Mais, a minima, ces arbres poussent droit, se tournent vers la lumière et, de manière métaphorique, nous avons beaucoup à apprendre de cette posture. De la même façon, côtoyer les animaux peut réveiller quelque chose de notre nature profonde. Leur apparition dans nos rêves, nos visions, peut être porteuse de messages. Avoir l'image d'un rapace lorsque l'on se trouve dans une situation où l'on se sent embourbé peut nous pousser vers davantage de lucidité ou de hauteur. Et de manière générale, le fait de reprendre sa place dans l'immensité de la nature contribue à relativiser les problèmes, à nous redonner le sens de l'essentiel, de notre juste place.

Que pouvons-nous faire, au quotidien, pour restaurer nos liens avec la nature ?

M.B. : Rien de très compliqué. Lorsque l'on se sent enfermé dans le béton ou dans ses ruminations, se remettre en mouvement dans la nature est un véritable antidote à nos maux. Marcher dans la verdure aide le mental à se relâcher. On prend un peu de distance, on prête attention à d'autres choses, une bonne partie de nos problèmes se dissipe d'elle-même. Et nous pouvons renouer avec notre nature profonde.

