

Le modèle de la roue médecine de l'écopsychologie : Réempuissantement de l'âme du monde !

Article rédigé par Emmanuelle Delrieu, psychologue développementaliste et écopsychologue co-fondatrice de l'AFECOP (Association Francophone d'ECOPsychologie) et fondatrice de l'ETI (Ecole de la Transition Intérieure) en Octobre 2023.

« Reconnaître que notre terre est malade »

Pour comprendre le modèle de la « *roue médecine de l'écopsychologie* » (cf, schéma, p.7), il est important de se poser un peu et de débiter par une réflexion si elle n'est pas déjà faite sur l'état de notre système terre. Il est une étape que de prendre conscience que notre terre est malade. Pour cela lisons des rapports¹, écoutons des podcasts² ou encore visionnons des conférences et nous saurons que le pronostic vital de notre système Gaïa³ est engagé : déséquilibre des flux de vie (eau, air, ...), épuisement des ressources, pertes et mort de la biodiversité, perturbations des cycles naturels, ... Il en est une autre que d'admettre que notre terre intérieure est également malade ; déséquilibre des flux de vie, épuisement des ressources (burn-out), massification et standardisation de l'être engendrant souffrance psychique, perturbateurs endocriniens, stress et troubles anxio-dépressifs... La reconnaissance de l'état de santé des humains et du système terre a engendré plusieurs modèles dont le plus connu ; le « *one health* » qui pense la santé à l'interface entre celle des animaux, de l'humain.e et de leur environnement, à l'échelle locale, nationale, et mondiale. Le monde s'en empare tant il fondamental de surligner nos liens interdépendants avec le reste du Vivant : dans la vie, dans le soin, dans l'amour, dans la maladie et dans la mort. Pour l'instant, le « *one health* » se concentre beaucoup sur les liens de causalité concernant les maladies infectieuses et, les zoonoses, maladie qui se transmet des animaux autres qu'humains aux animaux humains. Petit à petit les liens se tisseront avec les maladies psychiques ; les maladies de l'âme . Et c'est celles-là qui m'intéressent et dont je suis spécialisée. Pourtant force est d'admettre que les modèles et théories proposées par la psychologie moderne trouvent leurs limites

¹ <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/#:~:text=Derniers%20rapports%20sp%C3%A9ciaux%20du%20GIEC&text=On%20peut%20les%20consulter%20sous,finale%20%C3%A0%20trois%20rapports%20sp%C3%A9ciaux.>

² <https://www.radiofrance.fr/radiofrance/podcasts/selection-climat-il-est-temps>

³ Lovelock. J. (1992). *Gaia - Comment Soigner Une Terre Malade ?* Robert Laffont.

temporelles et explicatives pour comprendre, mettre en perspective et accompagner nos maux actuels causés par la perte de notre lien au Vivant, engendrés par la peur de notre finitude sommeillant jusqu'alors aux portes d'Hadès et réveillée brutalement par la perte de la biodiversité ou de proches, ou encore de ceux qui crient les souffrances de notre terre. C'est par l'écopsychologie que mes eurékas sont nés : « *Oikos*⁴ », « *psychè*⁵ », « *logos*⁶ » trois racines grecs signées telles trois runes venues à moi pour m'aligner après de longs cheminements, égarements et explorations. Je fus touchée et comme « *enchantée* »⁷, à la lecture de mon premier article écrit par Mohammed Taleb lequel définit l'écopsychologie comme suit ; « *Définir l'écopsychologie ne va pas de soi, car si l'usage de ce terme tend à se développer, sa signification profonde n'est pas encore stabilisée. Cela signifie que plusieurs définitions de l'écopsychologie existent simultanément. A gros trait, on peut dire que l'écopsychologie repose sur une double intuition.*

*La première est qu'il existe une relation intime, profonde entre, d'une part, un certain nombre de pathologies humaine, de blessures anthropologiques, et, d'autre part, l'état de santé de la planète. Il est vrai que l'on peut aisément constater les liens entre les blessures que des hommes et des femmes portent, à la fois individuellement et collectivement, et les blessures infligées à la terre. (...) La deuxième intuition de l'écopsychologie réside dans la proposition inverse ; il y a une relation intime, profonde, entre le processus de guérison des blessures anthropologiques et le processus de guérison des blessures écologiques. Cela signifie que l'on ne peut pas envisager un bien-être individuel ou collectif à l'ombre d'une planète malmenée. »*⁸. Ce postulat énonce avec simplicité la relation intime et complexe que notre être (corps, tête, cœur, esprit...) vit avec le système Terre et les autres Vivants : Notre « *Oikos* » intérieure est le reflet de notre « *Oikos* » extérieure. En m'appuyant sur ce postulat et sur la liberté de pensée et d'agir qu'offre la transdisciplinarité, il va sans dire que la chercheuse, que je suis, accompagnée de l'expérimentatrice et de la tisseuse ont tiré les fils: Comment en sommes-nous arrivées à détruire nos « *Oikos* » ? Comment transformer nos paradigmes et comportements destructeurs ? Comment accompagner les passages difficiles et râpeux du collectif à l'individu et de l'individu

⁴ Eco=Le préfixe *éco-* vient du grec *oikos*, qui signifie « maison » ou « habitat ». Il a d'abord permis de former des mots comme *économie* et *écologie*.

⁵ psyché=Du grec ancien *ψυχή*, *psykhé* (« âme, souffle de vie »).

⁶ logos=Dans le grec classique, *logos* signifie une parole ou la parole, et tout rôle qu'elle assume : profane (proposition, définition, exemple, science, opinion particulière, rumeur publique) ou sacré (réponse d'oracle, révélation d'en haut).

⁷ Taleb, M. (2009), Le réenchantement de notre rapport au monde : une valeur centrale de l'éthique subversive de l'éducation relative à l'environnement., Vol 8, *Éducation relative à l'environnement.*,

⁸ Taleb, M. (2016). *Oser les indisciplines de l'intuition*. Entretien réalisé par Edouard V. Piely.

au collectif ? Comment éclairer les chemins de transition intérieure pour retrouver sa vitalité, son souffle et sa manière d'être Vivant ? *Je récolte*. Puis la femme des profondeurs où l'ombre digère la lumière, a dialogué⁹ et a alchimisé pour modéliser et expérimenter la « *roue médecine de l'écopsychologie* » comme une troisième voie entre les deux courants de l'écopsychologie qui s'opposent. En fait cette « *roue médecine de l'écopsychologie* » relance le processus de guérison en Soi, dans notre Soi écologique¹⁰ et notre Soi Gaïa¹¹ afin de prendre soin du Vivant par un changement profond de nos conceptions à nos gestes.

Alors prêt pour découvrir ce modèle ?

Comment fonctionne la « roue médecine de l'écopsychologie » ?

La « roue médecine » pour remettre du cycle dans la guérison

Le caractère écopsychologique de la roue médecine réhabilite dans nos soins un cycle de guérison jusqu'alors coupé à savoir guérir l'individu et le collectif grâce au double postulat proposé par Roszak¹² : « Les maux de la terre sont le reflet des maux des humains. En guérissant les humains nous guérissons la Terre. ». Lorsque nous parlons de « roue médecine », nous convoquons immédiatement dans nos imaginaires la guérison chamanique qu'elle soit amérindienne, druidique ou aborigène. Celle-ci est sans doute inspirée de l'observation directe de la nature qui palabre du tissage de la vie dans nos cellules, de nos interrelations ou encore de la façon dont tout se transforme. Malgré cette impermanence et ce chaos des transformations, la « roue médecine » bat des rythmes sous forme de cycle.

Ce sont ces cycles que nous réhabitons pleinement. Le premier tient dans la notion de cycle en termes de temps ; un temps propre à celui du processus de guérison/transformation du Vivant à savoir le temps long. Bien loin des vendeurs.euses du bien-être tout clef en main et de notre titan, Chronos, qui nous dévore, la « roue médecine » nous remet au cœur du processus de vie pour nous transformer avec son amie le temps. Le deuxième principe est la notion de cycle en termes de flux qui passe de l'individu au collectif et *vice versa* tel un Tao tournant éternellement. En effet, les peuples racines considèrent que les maux dont nous souffrons possèdent plusieurs causes inclusives dont celles d'être dues à un environnement malade.

⁹ Dialogique est un concept d'Edgar Morin pour évoquer ce processus qui consiste à ce que deux antagonistes se confrontent sans fusionner mais en faisant émerger une troisième voie. Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*. Edition du Seuil.

¹⁰ Naess, A., & Yerly, F. (2021). *L'écologie profonde*, Essai (broché)

¹¹ Lovelock, J. E. (1999). *La Terre est un être vivant: L'hypothèse Gaïa*, Champs Flammarion.

¹² Taleb, M., (2015), *Theodore Roszak vers une écopsychologie libératrice*, ed : De le passager clandestin.

Retrouver la santé passe par l'activation d'un processus de guérison à la fois individuel et collectif. Une fois guérit, l'individu se doit de « traiter » le système qui l'a rendu malade. Sans quoi, il retombera lui-même malade et n'aura pas honoré toutes les forces et sagesse de guérison qu'il aura mis en œuvre. C'est un cycle naturel, simple et complexe du processus de guérison...et pourtant, nous, occidentaux l'avons compartimenté, sectionné, réduit, pour finalement casser des dynamiques de ce cycle naturel de guérison. C'est une spécialité occidentale que de couper des boucles rétroactives, naturelles et vertueuses du Vivant pour y introduire de la toute-puissance dont les conséquences sont désastreuses ! Prononcer : « roue médecine », c'est remettre de la circularité et de la complexité dans un type de pensée linéaire, réductionniste et compartimenté. Ecrire le mot « roue médecine » dans un modèle, c'est avoir l'audace d'enlever le vernis des faiseurs.euses d'illusions pour en révéler son essence complexe, unifiante, longue et Vivante. Et puis c'est faire un clin d'œil provocateur urticant pour les scientifiques qui croient encore que Gaïa dans la théorie de Lovelock¹³ est juste une lubie de Golding¹⁴. Il est tant d'unifier nos regards dans une dialogique¹⁵ qui se meut autour de l'axe de Vie.

Une mise en mouvement par « un changement de regard »¹⁶

Derrière la notion de cycle, c'est le principe physique de mouvement que nous trouvons. Rentrer dans sa « roue médecine » c'est mettre du mouvement dans sa Vie pour laisser le processus de guérison/transformation agir. La dimension écopsychologie de la « roue médecine » souligne le lien interdépendant entre l'humain et le reste du Vivant dans le déclenchement de la maladie jusqu'à sa résolution. Poser cela nécessite donc un changement de posture. Cette posture de reliance entre Soi et le reste du Vivant n'est pas conceptuel. Elle est bien incarnée¹⁷, là dans notre corps qui métabolise tout cet échange de flux et d'informations avec le milieu. Pour cela il va nous falloir mettre en œuvre trois mouvements de base : le mouvement axial en nous réalignant entre ciel et terre : là dans notre corps avec notre souffle ; le mouvement

¹³ Lovelock, J. (2021). *Gaïa : Une médecine pour la planète*, ed Sang de la Terre.

¹⁴ Lovelock aimait à raconter que c'est William Golding auteur de « *Sa Majesté des Mouches* » qui a suggéré la personnification grecque de la terre mère, Gaïa, pour sa théorie.

¹⁵ La dialogique est un concept créé par Edgar Morin pour rendre compte de deux antagonistes ou opposés qui en les confrontant créent une troisième voie. Ils n'ont pas fusionné et gardent bien leurs identités propres. Morin, E. (1990/2014). *Introduction à la pensée complexe*, Folio essai.

¹⁶ « le changement de regard » est une des étapes clés du Travail Qui Relie proposés par Joanna Macy pour transformer nos écoémotions en action et en espoir. Macy, J., et Young Brown, M. (2018). *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre, Revenir à la vie*. Seconde édition, Editions Le souffle d'or.

¹⁷ Varela, F., Thomson, E., & Rosch, E., (trad. fr., 1993). *L'inscription corporelle de l'esprit ; sciences cognitives et expérience humaine*, Seuil, Paris.

centrifuge/centipède en créant à partir de l'axe des allers-retours conscients entre l'intérieur et l'extérieur ; le mouvement circulaire à l'instar du Tao, des saisons. C'est trois mouvements génèrent et sont générés par un quatrième mouvement : la spirale. Grâce à ces quatre mouvements remis en action, avec notre « *roue médecine de l'écopsychologie* » nous réparons, régénérons, retissons, réenchantons, réemerveillons et réhabilitons un cycle naturel de guérison/transformation entre l'individu et le collectif, entre l'intime et l'engagement dans le monde, entre le social et le sauvage, entre l'être et la terre.

Le modèle de la roue médecine de l'écopsychologie (cf schéma 1, p.7)

Reintrons dans la roue par les cinq paradigmes destructeurs du Vivant.

Notre société occidentale dite moderne s'est façonnée par une rupture profonde avec de notre lien au Vivant. En cherchant les causes de la destruction du Vivant et des souffrances engendrées, il apparaît dans la littérature scientifique et philosophique, la récurrence de cinq paradigmes : Le paradigme mécaniste et réductionniste de Descartes, le paradigmes des ressources illimitées et inépuisables, le paradigme de réification¹⁸, le paradigme du clivage homme.femme social.e/homme.femme sauvage, et enfin le paradigme du temps linéaire et productiviste. Aussi étonnant que cela puisse être, ces « *cinq paradigmes destructeurs du Vivant* » correspondent à des comportements que j'observe systématiquement chez mes patients en Burn-out, en stress post-traumatiques, avec un trouble anxio-dépressif ou encore ayant vécu des traumas dans l'enfance:

1. Tous.tes sont déconnectés.es de leurs corps et dissociés.es de leurs ressentis et de leurs émotions. Ils.elles considèrent leurs corps comme une machine exécutant les ordres de leur mental/ego conditionné. (paradigme mécaniste et réductionniste de Descartes)
2. Tous.tes se laissent être des objets soit pour eux.elle-même soit pour autrui sur lequel s'exerce de l'emprise, de la domination, de la maltraitance, des liens affectifs destructeurs, de l'exploitation, ... (paradigme de réification)
3. Tous.tes sont déraciné.es de leurs liens avec la nature, le sauvage et le Vivant. (paradigme du clivage homme nature/homme sauvage)
4. Tous.tes croient immodérément que leur énergie interne est inépuisable et renouvelable à souhait. (paradigme des ressources inépuisables et illimités)

¹⁸ La Réification est le nom donné lorsque l'on réduit le Vivant à l'état d'objet sur lequel on se donne le droit d'exercer du pouvoir (domination, marchandisation, violence, ...). Ce terme est employé par Honneth. Honneth, A. (2007), *La réification*, Gallimard nrf Essais, Paris. En psychologie, nous employons aussi le terme de chosifier.

5. Tous.tes sont soumis à un stress généralisé lié au temps et aux contraintes. (paradigme du temps linéaire et productiviste)

Ces cinq paradigmes loin d'être des abstractions évanescentes sont en fait les racines mêmes de nos conditionnements. Ils sont maintenus actifs par des mécanismes de défense qui pompent beaucoup d'énergie au sein de notre système corps/être¹⁹ dans l'objectif de les maintenir en places pour protéger contre le trauma. Quel trauma ? Ceux de notre histoire individuel couplé et en résonance avec ceux de notre histoire collective qui en amputant notre lien à la nature et au Vivant a créé des blessures profondes.

Au fait, c'est quoi un paradigme ?

Un paradigme est un ensemble d'éléments épistémologiques, théoriques et conceptuels, cohérents servant de cadre de référence.²⁰ A ces éléments s'ajoutent des expériences tangibles, vécues, des recherches, des croyances et des valeurs partagées par le groupe de référence. Autrement dit, le paradigme agit comme un mécanisme perceptif et cognitif qui transforme la « réalité » en représentation²¹ (Re-présentation). C'est un mécanisme de sélection et de recombinaison destiné à rendre intelligible (ou à donner du sens à) une réalité. Le paradigme est un processus transformateur de la réalité dès lors qu'elle est un tant soit peu complexe ou difficilement saisissable. Les paradigmes sont forcément réducteurs et deviennent des "*principes supralogiques*" d'organisation de la pensée... qui gouvernent notre vision des choses et du monde sans que nous en ayons conscience"²². Le paradigme est constitué par un certain type "*de relation logique extrêmement forte entre des notions maîtresses...*" qui contrôle le discours... à la fois la logique et le sémantique"²³. Le paradigme ne fournit pas des réponses clés en main, mais structure un discours cohérent dont le but est la persuasion. D'où l'importance accordée à l'explicitation des paradigmes dans l'analyse de nos croyances et de nos comportements à l'origine de nos fonctionnements et réactions.

Un principe transformateur

Les mécanismes de défenses associés aux cinq paradigmes destructeurs du Vivant sont transformés par les « *mots-remèdes de l'écopsychologie* » (cf, développé juste après) qui se traduisent par des outils, des techniques ou encore des pratiques de reconnexion, de soin, de

¹⁹ En occident, il est encore difficile de poser un terme unifiant qui caractérise l'humain dans son entièreté. Nous sommes encore obligés d'employer un vocabulaire du type : tête/cœur/corps car notre pensée est régie par le réductionnisme de Descartes.

²⁰ Kuhn, T. (1962). *La Structure des révolutions scientifiques*, édition Flammarion.

²¹ Moigne, J.L. (1984). *La théorie du système général*, PUF.

²² Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*. Edition du Seuil.

²³ Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*. Edition du Seuil.

guérison et de transformation de soi avec le vivant. Au final, grâce à ce processus de transformation/guérison traduit par la traversée de la spirale des cinq étapes de guérison (que je développe dans un livre à paraître), nous aboutissons à l'incorporation de « *cinq paradigmes médecines* » au service du soin, de l'amour, de la joie, du sacré et de l'humilité du Vivant en Soi.

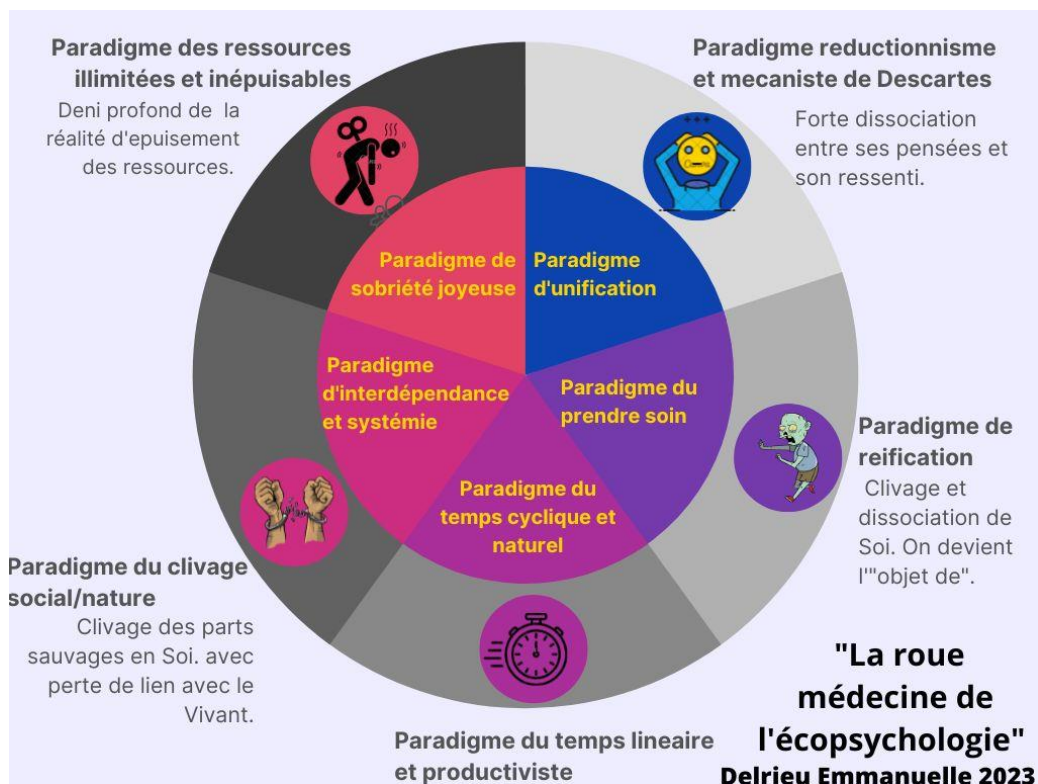


Schéma 1: Modèle de « La roue médecine de l'écopsychologie » par Emmanuelle Delrieu.

Cette roue médecine d'écopsychologie met en mouvement le chemin en cinq étapes de guérison (cf, le livre à paraître) de transformation des « *cinq paradigmes de destruction du vivant* » en « *cinq paradigmes médecine du vivant* ».

- ❖ Le paradigme des ressources inépuisables et illimités est régi par le mécanisme de défense du déni. Il amorcera des processus d'apaisement et de guérison dans ces peurs de finitude et de manque pour à la sortie laisser agir le paradigme de sobriété joyeuse dans notre *Oikos*.
- ❖ Le paradigme du dualisme et du réductionnisme gouverné par le mécanisme de dissociation se laissera transformer par des mouvements de reconnexion avec le vivant, de réalignement entre ciel et terre, et de reliance.ces. En Soi c'est le paradigme d'unification et du vivre avec les différentes « manières d'être vivant » qui agira à la sortie par des « mots remèdes » tel que « régénérer », « revitaliser », « ressourcer », ...
- ❖ Le troisième paradigme destructeur, celui de la réification, dirigé par le mécanisme du clivage, tend à trouver guérison par la reconnaissance, par le *ré-enchantement de l'imaginaire* pour *réanimer la nature en soi*. Incontestablement, c'est le paradigme du « Care » - du prendre soin- qui pose des gestes de profonde compassion dans notre *Monde*.
- ❖ Le paradigme du clivage Homme.social/Homme.sauvage.animal est travaillé par les capacités magiques de mémoires, de tissage avec le *complexus*, d'alliance aimante, sacré et diplomatique entre nos membranes vivantes ou encore de réensauvagement. Ces dernières sont contenues dans l'énergie du paradigme d'interdépendance et de systémique.
- ❖ Enfin, le dernier paradigme destructeur celui du temps linéaire et productiviste mené par notre mécanisme de contrôle et de toute puissance, se voit « dialoguer²⁴ » avec le paradigme du temps cyclique et naturel d'où émerge des espaces de guérison, de respect du rythme et de sagesses vibrantes.

Les « mots-remèdes » de l'écopsychologie pour transformer les cinq paradigmes destructeurs du vivant.

« *Le mot, qu'on le sache, est un être Vivant* »²⁵. Les mots participent à l'évolution des idées, des modes de pensées et des formes d'expérience. Ils traduisent l'état du monde et de nos maux. La conférence de Jackiewicz²⁶ sur l'écologuistique a légitimé cette recherche intuitive que je

²⁴ La dialogique d'Edgar Morin est un processus qui consiste à confronter deux antagonistes sans les fusionner mais en laissant émerger une troisième voie d'existence. Ce concept sera largement développé par la suite.

²⁵ Victor.H (1856/2019), *Les contemplations*, I, VIII, Folio.

²⁶ Jackiewicz. A. (2023). *Atelier d'écologuistique. Les mots et les discours de la pensée écologique*, école d'été et documentaire à paraître: Dans la Trame du Vivant, Royère de Vassivière, 2-8 juillet 2023.

mène depuis quatre ans dans mes lectures et recherches autour de nos souffrances écopathologiques. Il s'avère que dans le domaine de l'écopsychologie entre autres mais largement repris dans le débat public des mots sont récurrents. Je les appelle « *les mots remèdes* » car ils révèlent l'incroyable richesse des forces œuvrant dans chacun.e d'entre nous pour réparer la toile du vivant comme le dit inlassablement Jane Goodall²⁷. « *Régénérer* », « *réanimer* », « *réensauvager* », « *prendre soin du Vivant* », « *renouer le lien au Vivant* », « *reconnecter le lien au Vivant* », « *réenchanter* » et « *réempuissanter* » ; ce bouquet de mots est partout pour nous réémouvoir du Vivant au cœur de Soi. Ces « *mots-remèdes de l'écopsychologie* » agiront profondément dans notre processus de transformation des paradigmes. Prenons donc le temps de nous laisser imprégner par ces termes et leurs colorations. Observons ce que cela fait en nous lorsque nous les rencontrons et les prononçons.

a. « *La terre comme soi-même* »²⁸ est un « *mot-remède* » pour transformer le paradigme destructeur de ressource inépuisable et renouvelable du corps nié. Le mécanisme de déni est en jeu ici. Je suis toujours étonnée de constater que quel que soit le métier, le sexe ou l'âge de mes patients.es tous.tes ont la croyance que leur énergie interne est renouvelable à souhait et inépuisable comme pour les ressources de la terre. Quelle chute pour eux.elles lorsque cette croyance s'effondre par une maladie car la réalité est que les ressources du Vivant de notre corps et de celui plus large qu'est la terre sont épuisables et tarissables. « *La terre comme soi-même* » est un mantra pour accompagner l'esprit à faire l'effort de sortir de son égocentrisme pour aller vers l'écocentrisme²⁹ à savoir se centrer sur l'inclusion de son être avec le reste du Vivant. Tout un travail de fond est à l'œuvre pour retrouver notre humilité, transmuter nos peurs de finitude et de manque. C'est seulement par la prescription d'un chemin de guérison, que l'individu accepte de modifier sa manière capitaliste et ultralibéralisme de consommer l'énergie interne et externe, pour adopter avec une profonde joie et une conscience respectueuse la sobriété joyeuse.

b. « *Retrouver notre lien avec la terre* » ou encore « nous **reconnecter à la terre** » proposé par Egger³⁰ et d'autres écopsychologues, est une prise de conscience profonde du lien perdu avec le vivant par ce que nous détruisons. Ces « *mots-remèdes* » s'enracinent dans la guérison des mécanismes de dissociation propre au paradigme destructeur du dualisme et du réductionniste

²⁷ Goodall, J. (2021). *Le Livre de l'espoir*, Essai (broché)

²⁸ Egger, M-M (2012). *La Terre comme soi-même, Repères pour une écospiritualité*, Labor et Fides.

²⁹ Plotkin, B. (2007). *Nature and the Human Soul*, Broché.

Plotkin.B. (2011). *Soulcraft*, Venexia Editrice, Rome.

³⁰ Egger, M. M. (2017). *Ecopsychologie, Retrouver son lien avec la terre*, ed Jouvence.

qui génèrent une « déconnexion » avec la nature. Notre mental déraciné de la réalité du vivant se croit hyperconnecté. Et paradoxalement, nos temps de sommeil, notre niveau attentionnel, notre empathie et notre socialisation s'en trouvent haltérés au profit d'un narcissisme addictive, d'une surconsommation d'énergie, d'augmentation de biais cognitif dans le raisonnement, d'une diminution de l'empathie, sans parler de la sensation d'isolement et de solitude partagé par un grand nombre³¹. « *La transition numérique s'est faite exactement au moment où nous aurions dû lancer la transition écologique. Elle donne l'illusion d'une dématérialisation, alors que nos systèmes économiques n'ont jamais été aussi matériels*³². *Nous consommons aujourd'hui trois fois plus de ressources naturelles qu'en 1970, et Amazon détruit l'Amazonie, très concrètement. En dix ans la transition numérique a révolutionné le monde, tout en détruisant l'environnement. Mais c'est aussi un formidable signe d'espoir, car on peut se dire que si le monde s'est transformé en dix ans, il doit pouvoir changer à nouveau. Nous avons grosso modo vingt ans pour réorganiser nos systèmes économiques avant qu'ils ne s'effondrent littéralement.* »³³.

Entendons « *se reconnecter avec la nature* » comme une invitation à réfléchir : comment renouer le lien avec le Vivant en soi et autour de soi ? C'est un passage obligé de guérison entre sa tête et le reste du corps afin que la tête déconnectée de son corps ressentant, sauvage et émotionnel retrouve sa juste place ; sous plus grand que soi (l'univers entier) et dans plus grand que soi (le Vivant). Dans cette roue médecine de l'écopsychologie, se sera le tissage³⁴ qui opère « sa magie » et son art. Car ici, c'est *le paradigme médecine d'unification et du vivre avec « les autres manières d'être vivant*³⁵ » qui opère. Cela se matérialisera : par l'apprentissage de la

³¹Laudren, G. (2021). Hyperconnexion : entre conséquences psychosociales et phénomènes cognitifs. *Hyperconnectivité : entre conséquences psychosociales et phénomènes cognitifs, Anesthésie & Réanimation*, Vol 7, pp. 66-73.

Maeso, N. (2021). Ce qu'il faut savoir sur l'hyperconnexion en 2021, <https://blog.mbadmb.com/ce-quil-faut-savoir-sur-l-hyperconnexion-en-2021/>

<https://www.lemonde.fr/blog/transports/2019/08/20/dangers-hyperconnexion-rappellent-ceux-du-tout-voiture/>

³² Note de bas de page du livre de Cyril Dion (2021). *Animal, chaque génération à son combat, voici le notre*, ed Actes Sud, domaine des possibles, p. 133, « Entre 1900 et 2009, l'extraction mondiale de matières premières (biomasse, minéraux industriels et de construction, minerais métalliques, ressources énergétiques fossiles) a été multipliée par 10, passant de 7 à 68 milliards de tonnes, soit deux fois plus vite que la population mondiale. L'OCDE estime qu'à l'horizon 2030, elle pourrait atteindre 100 milliards de tonnes. Ces tendances se sont accélérées au cours des deux dernières décennies sous l'effet de l'augmentation de la demande des économies émergentes et du maintien, à un niveau soutenu, de celle des pays développés » site du ministère de l'environnement, www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/Th%C3%A9matique%20plus%20avec%20moins%20de%20matieres.pdf.

³³ Eloi Laurent in Dion, C. (2021). *Animal, chaque génération à son combat, voici le notre*, ed Actes Sud, domaine des possibles, p. 133-134. Éloi Laurent est un économiste français, chercheur à l'Observatoire français des conjonctures économiques

³⁴ Annick de Souzenelle parle d' – *Arigah* en hébreu- qui signifie « **tissage** »

³⁵ Morizot. B. (2020). *Manières d'être vivant*, Mondes sauvages & Actes Sud, pour une nouvelle alliance.

pensée et du ressenti complexe-complexus (tisser), par un travail d'écopsiritualité-spiritus (souffle-esprit), par une réflexion et une incarnation de sa représentation axiologique du vivant, et par un travail d'individuation³⁶.

c. « Réanimer la nature » ; Laisser raisonner cette affirmation. Qu'exprime-t-elle ? Elle met en lumière l'aspect « inanimé » attribué au Vivant à l'instar de nos natures mortes peintes début XVI^e siècle³⁷ comme le souligne Val Plumwood³⁸. Ce « mot-remède » soigne les racines du paradigme de réification. L'action de mettre le Vivant au statut d'objet, nous dédouane de toute conscience et responsabilité pour exercer impunément sur la nature « inanimée » notre énergie de toute puissance, de pouvoir, de destruction et de domination en la marchandant, l'exploitant, la pillant, la violant, l'abusant, la massacrant et la possédant ; « *Peu importe puisqu'elle n'éprouve ni émotion, ni conscience, ni intelligence et en plus ne se défend pas* » argueraient certains.es. Nous avons fait pareil avec les femmes, les enfants, les peuples dits « primitifs », les peuples noirs et hispaniques, et les autres qu'humains.

Une des solutions proposées par Val Plumwood, Taleb³⁹, Roszak⁴⁰, et Egger⁴¹ est de « **réenchanter l'imaginaire** » en transformant par la narration, par le verbe et le logos notre rapport à la nature. Comment ? Par le travail sur le récit.

Une autre solution soutenue par des écoféministes telles que Plumwood, Merchant⁴² et tant d'autres femmes⁴³ et hommes, est de proposer de comprendre, de décrire et d'agir directement sur la relation étroite entre domination faite sur la nature et celle faite sur les femmes. Il n'est donc pas étonnant d'observer que les écoféminismes⁴⁴ oeuvrent dans cette partie de la roue médecine. En effet, « *Être écoféministe, comme l'écrit Jeanne Burgart-Goutal⁴⁵, c'est voir « des liens entre l'exploitation et la brutalisation de la terre et de ses populations d'un côté, et quotidiennement envers les femmes » (déclaration d'unité de Women and Life on Earth, (...).*

³⁶ Terme junguien pour parler d'un processus alchimique de transformation de la personne en un individu unifié et unifiant.

³⁷ Descola (2013). *Par-delà nature et culture*, folio essai.

³⁸ Plumwood, V. (2009/2020). *Réanimer la nature*, PUF.

³⁹ Taleb, M. (2009). Le réenchancement de notre rapport au monde ; une valeur centrale de l'éthique subversive de l'éducation relative à l'environnement, *Education relative à l'Environnement*, vol 8.

⁴⁰ Taleb, M. (2015). Theodore Roszak, vers une écopsychologie libératrice, ed Le passager Clandestin.

⁴¹ Egger, M. (2018). L'écopsiritualité: Réenchanter notre relation à la nature, ed, Jouvence.

Egger.M-M. (2022). *Réenchanter notre relation au vivant, Écopsychologie et écopsiritualité*, Jouvence.

⁴² Merchant, C. (1^{ère} ed, 1980, 2021). *La mort de la nature. Les femmes, l'écologie et la révolution scientifique*. Ed Broché.

⁴³ Lesire, C., & Ughetto, A. (2022). *Donne-moi des Elles. En quête du matrimoine, un héritage au féminin*, Jouvence.

⁴⁴ Voir la revue « Socialter », Êtes-vous Ecoféministes ?, n° 47, Août-Septembre 2021.

⁴⁵ Burgart Goutal, J. (2021). *Être Ecoféministe, Théories et Pratiques*. Ed L'échappée, collection Versus.

C'est soutenir que « la compréhension des liens intimes (historiques, empiriques, symboliques, théoriques) entre la domination des femmes et la domination de la nature est indispensable pour le féminisme comme pour l'éthique environnementale », au point que « toute théorie féministe et toute éthique environnementale qui ne les prendraient pas sérieusement en considération seraient aux mieux incomplets, au pire tout simplement inexactes » (Karen Warren, philosophe écoféministe australienne. ». Être écoféministe s'est s'attaquer avec radicalité au paradigme de réification et toutes ses conséquences sur le vivant.

Concrètement, les mots-remèdes « *Réanimer la nature en soi* » réclament un travail en profondeur pour guérir et transformer la triangularité infernale de Karpman⁴⁶ (victime, sauveur, bourreau) sous fond de « mémoire inquiète »⁴⁷ chargée de souffrance, en un potentiel vital, renouvelé, ressenti, exprimé et assumé. « *Réanimer la nature en Soi* » s'est également faire un détour dans les parts féminines et masculines qui nous composent tous et toutes à chacun afin d'en guérir les relations déséquilibrées, blessées ou perverses qui se jouent en nous. En rétablissant un lien d'amour, de respect, de coopération, d'alliance et d'équilibre entre la part masculine et la part féminine en nous, nous pourrions transcender les forces destructrices et soi-même pour révéler ce qui se présentera à chacun grâce à cette expérience.

La puissance et le pouvoir de ce mot-remède « *réanimer la nature en Soi* » agit au cœur de notre être en plaçant tel un joyau inestimable la conscience du « *paradigme médecine du prendre soin ou du care* ». Toutes les techniques et pratiques du « prendre soin » à commencer par le principe de « reconnaissance » se retrouvent sous ce paradigme.

d. « Réensauvagez vous ! »⁴⁸ ou le « **Renouer avec le sauvage** » proposé par Marie Romanens et Patrick Guerin⁴⁹, viennent choquer notre *paradigme destructeur du clivage humain/animal, humain/sauvage* confortablement installé jusqu'au plus profond de notre quotidien. « *La vie sauvage et la Femme Sauvage sont toutes deux des espèces en danger. (...) Ce n'est pas un hasard si les étendues sauvages de notre planète disparaissent en même temps que la compréhension de notre nature sauvage profonde s'amoindrit. On voit aisément pourquoi les vieilles forêts et les vieilles femmes sont tenues pour des ressources négligeables. Et si les loups et les coyotes, les ours et les femmes sauvages ont le même genre de réputation, cela n'a rien*

⁴⁶ Karpman, S. (2017). *Le Triangle Dramatique - Comment Passer De La Manipulation À La Compassion Et Au Bien-Être Relationnel*, ed interéditions.

⁴⁷ Halter, M. (1993). *LA MEMOIRE INQUIETE. Il y a cinquante ans, le ghetto de Varsovie*, ed, Robert Laffont.

⁴⁸ Webern A, & Hildegart, K. (2021). *Réensauvagez-vous ! pour une nouvelle politique du vivant*, ed Le pommier.

⁴⁹ Romanens, M, & Guerin, P. (2017). *Pour une écologie intérieure, Renouer avec la nature*, Ed Le souffle d'or.

d'une coïncidence. Tous correspondent à des archétypes instinctuels proches. C'est pourquoi on les considère à tort, les uns et les autres, comme peu amènes, fondamentalement dangereux et gloutons. »⁵⁰.

Selon le Larousse, Sauvage vient du latin *salvaticus*, de *silva*, forêt. Il se dit d'une espèce animale non domestique, vivant en liberté dans la nature... Tout ce que nous ne savons plus faire. Ce retour dans « *la selva subterranea* »⁵¹ devient une initiation pour l'homme/femme qui s'est amputé de cette part sauvage en soi. Ici, il est question de rite de passage pour transiter du monde connu, civilisé et bétonné à celui de la forêt profonde, dense et vivante de notre psyché et du Vivant. Pour y faire quoi ?

Redévelopper nos sens et facultés cognitives, empathiques et physiologiques anesthésiés afin de mieux respecter les cycles et les espaces naturels émergeant de notre corps vivant et sauvage. Éprouver la liberté de notre corps dans sa manière de se mouvoir, de ressentir, de respirer, ... Remettre notre mental à sa bonne place dans le corps.

Mais est-ce qu'un animal humain ayant toujours vécu en captivité peut éprouver ce besoin du monde sauvage ? C'est là que chacun.e fera comme il/elle ressent juste et bon pour lui/elle. Certains.es feront des stages d'immersion dans la forêt en groupe, d'autres bivouaqueront seuls, d'autres encore iront plus loin dans la forêt car ils/elles sont prêts à vivre l'expérience. Ma jeune amie, Sania, habitée par une grand-mère feuillage intérieure⁵², me disait à propos d'elle « *tu sais, tout mon être ressent le besoin profond de vivre seule prêt de la forêt. Alors pour réaliser ce besoin de mon âme, je sais que je dois vivre d'abord les expériences qui me donneront les capacités de le réaliser le jour où cela sera le moment. Pour l'heure, je vais apprendre à ressentir la nature et vivre la nature en même temps que je la découvre en moi. Le jour où je serai sereine au cœur de moi-même je serai prête à vivre au cœur de la nature libre.* ».

Le paradigme médecine sera celui de l'interdépendance et de la systémie. « *Se réensauvager* » convoque cette part colonisée, diabolisée, et domestiquée en nous afin qu'elle puisse à l'intérieur de soi être la voix et l'action d'une liberté d'expression propre au vivant. « *Se réensauvager* » c'est reconnaître notre statut d'animal et plus encore ressentir et refaire alliance avec l'animal que nous sommes appartenant à des écosystèmes interdépendants. « *Je me réensauvage* » ; prononcez-le ! Cela ne nous confère-t-il pas une puissance sortie des

⁵⁰ Pinkola-Estés, C. (1995). Femmes qui courent avec les loups, Histoires et mythes de l'archétypes de la femme sauvage, Livre de poche, p. 15.

⁵¹ Pinkola-Estés, C. (1995). Chap 14 « La selva subterranea, initiation à la forêt souterraine », in *Femmes qui courent avec les loups, Histoires et mythes de l'archétypes de la femme sauvage*, Livre de poche, p. 529-623.

⁵² Dans Pocahontas, il y a le personnage de grand-mère feuillage qui incarne la sagesse de la grande mère.

profondeurs à la fois libérateur et fédérateur pour nous relier à la grande mère qu'est la terre en remplaçant nos interdépendances sur un plan horizontal avec tout le vivant. Se réensauvager s'est *se réempuissanter*.

e.« *Soigner l'esprit, Guérir la terre* » d' Egger⁵³, « *Restaurer le vivant* », « *Régénérer La nature* » offrent une dimension de soin là où il y a eu souffrance, blessure, attaque, destruction. C'est la santé qui est conviée à se représenter dans le cœur du Vivant. Ce sont des processus et des mécanismes fondateurs de la transformation et de la force du Vivant à l'œuvre au plus profond de chaque atome vibrant sur cette terre. Ils nous renvoient à la réalité de la mort, de l'effondrement, de la perte, de la maladie, du deuil et de la souffrance tout en invitant à nous concentrer sur nos capacités de résilience, de transformation, de ressources internes, de capacités, de régénération, d'humilité, d'espoir et de se remettre à...la force de vie comme le disent les jedi dans Star Wars. « *Guérir* », « *restaurer* », « *soigner* », « *régénérer* » sont les « *mots-remèdes* » mêmes de toute médecine dite primitive de nos sorcières⁵⁴, chamanes, druides.esses, homme-femme médecine, ou moderne avec notre caducée. Les prononcer, nous aident à dévoiler la vérité d'une terre, d'une nature et de corps, régit par une puissance de vie époustouflante. C'est donc en reconnaissant, en dialogiquant et en réunifiant la force de vie et de mort, le poison et le remède, la terre et le ciel, le passif et l'actif et tant d'autres principes complémentaires et antinomiques que ces processus pourront se mettre en œuvre. Crier ces mots comme Odin criait ses runes suspendues par un pied à Yggdrasil⁵⁵ au bout de sa neuvième nuit, s'est affirmer en soi son alliance et sa mise au service pour le Vivant. L'alchimie à l'œuvre ne peut se faire que si en soi un espace est laissé pour être rempli par le vivant, par ce qui dépasse notre mental, notre contrôlable, notre volonté. En outre, employer ces Mots c'est tiser avec les fils du temps, le champ des possibles dans le présent. Palpitante, rythmée, le notion temps bat sur la peau du tambour, celle de notre cœur, de la/le chamane, du cœur du vivant. Elle nous fait rentrer dans cette dimension oubliée qui est celui du temps naturel, cyclique, et au réel des corps biologiques, écologiques, vivants. C'est le paradigme destructeur du temps linéaire et productiviste qui nous a fait oublier ce temps cyclique et naturel : celui du repos, de la régénération, de la convalescence, du sacrée, de la contemplation, de la méditation, de la prière. C'est la reconnaissance d'un temps de régénération pour des écosystèmes naturelles qui

⁵³ Egger, M-M. (2015). *Soigner l'esprit, guérir la terre*, Labor et fides.

⁵⁴ Chollet. M. (2018). *Sorcières - La puissance invaincue des femmes*, ed Zones.

⁵⁵ Sturluson, S (1991). *L'edda, Récits de mythologie nordique*, traduit du vieil islandais, introduit et annoté par François-Xavier Dillmann, L'aube des peupliers, Gallimard.

se feront en décennie, en centaine d'année. Il en découle que le paradigme médecine sera celui « du temps cyclique et naturel ». Avez-vous déjà remarqué ce que fait notre animal domestique lorsqu'il est malade ? Il jeune ou se purge pendant deux jours voir plus et se réfugie dans un coin paisible et sécurisant pour dormir. Un temps naturel pour guérir, se réparer, et régénérer son corps. Une énorme sagesse, savoir-faire et savoir être ont été perdu par notre société dite moderne, rejetées dans notre ombre collective. Nous devons la réintroduire et l'apposer à la médecine moderne. Il n'est pas question de fusionner, de perte d'identité ou d'assoir l'une sur l'autre par ego ou vengeance. Non il s'agit de bon sens, de discernement, de coopération, de bonne intelligence de cœur et d'esprit.

Incorporer les cinq paradigmes « médecines » du Vivant

Les cinq paradigmes « médecines » du Vivant sont partout et nous les connaissons tous : le paradigme de sobriété joyeuse, le paradigme d'unification et du vivre avec les différentes « manières d'être vivant », le paradigme du prendre soin ou du « care », le paradigme d'interdépendance et de systémique, et enfin le paradigme du temps cyclique et naturel. Ils sont les paradigmes qui inspirent nos actions pour prendre soin du Vivant et œuvrer au changement. Mais combien d'acteur.rices du changement incarnent avec eux-mêmes cette relation paradigmatique ?

« Incorporer » est en soi tout un programme ! Cela signifie que nous vivons les cinq paradigmes médecines dans notre relation de Soi à moi. Nous les expérimentons. Nous les bricolons. Nous les ressentons. Nous les respirons. Nous les métabolisons. Nous les conscientisons. En fait, les cinq paradigmes « médecines » du Vivant nous nourrissent parce que nous reconnaissons avoir vécu dans notre chair les souffrances profondes et les épuisements qu'ont généré les cinq paradigmes destructeurs du Vivant. C'est parce que nous sommes passé.es entre les mains du chemin de guérison (développé dans un livre à paraître) que nous savons qu'il n'est plus possible ni enviable de revenir en arrière : comme avant. Ici, il faut faire tribu, tisser du lien, vivre avec les différences, trouver sa forme d'équilibre entre ses besoins internes et ceux de contribuer à prendre soin du monde, entre l'entre-soi qui ressource et l'autre-soi qui fait grandir. Mais dans tous les cas, si nous souhaitons définitivement guérir du clivage, commençons par accepter que même si nous avons transformé certains paradigmes destructeurs du Vivant en Soi, ils resteront une part de Soi qui nécessitera pendant toute notre vie et peut être même dans les générations suivantes un prendre soin, une vigilance, une compassion et une guérison importante. Cette conscience unifiante de Soi est garante que toutes nos actions de changement

bricolées, réalisées, ou édifiées par tant d'êtres seront pérennes en prenant les temps et les espaces de mise en mouvement de notre roue médecine de l'écopsychologie.

Conclusion :

Bien loin de proposer un modèle simple et tout clef en main, la « *roue médecine de l'écopsychologie* » est un modèle complexe, Vivant et en mouvement. Elle permet de replacer au centre de notre conscience le travail de transformation intérieure et extérieure à réaliser pour redonner du sens à nos actions individuelles et collectives. Il est évident que nous ne pouvons pas transformer tous les paradigmes destructeurs en même temps. Non. C'est avec humilité et comme tout le Vivant sur cette terre que nous referons des cycles pour transformer et guérir certains paradigmes qui s'invitent à nous dans nos vies, ici et maintenant. Rentrer dans notre « roue médecine de l'écopsychologie » c'est transformer nos souffrances, nos écoémotions, nos résistances et nos épuisements, en force, en sagesse, en humilité et en compassion. C'est réunifier son être avec le Vivant en rétablissant un dialogue, un échange et une conscience dans une relation nourrit en profondeur d'un élan de vitalité et d'amour dans notre être. Qui que nous soyons, notre relation intime avec le Vivant a besoin que l'on y accorde du soin, du temps, de la conscience et de la régularité et pour cela retrouvons le chemin de notre médecine interne et collective.

Finalement cet article n'est qu'une introduction à ce modèle de l'écopsychologie. Car pour le saisir, il nous faut appréhender le processus de guérison avec ces étapes et ces savoir-faire, et approfondir notre compréhension des dix paradigmes antagonistes dans un dialogue intime entre leur matérialisation dans le monde extérieur et dans notre monde intérieur. La suite...au prochain épisode !