

VERSION femina

Spécial
made in France



Ethique et local, le pari
gagnant de la mode

L'Hexagone, champion
de la cosméto

Des recettes du terroir
revisitées par Eric Frechon

La journée 100 % tricolore
de notre journaliste

Déco, le savoir-faire
de nos régions



Mélanie Laurent

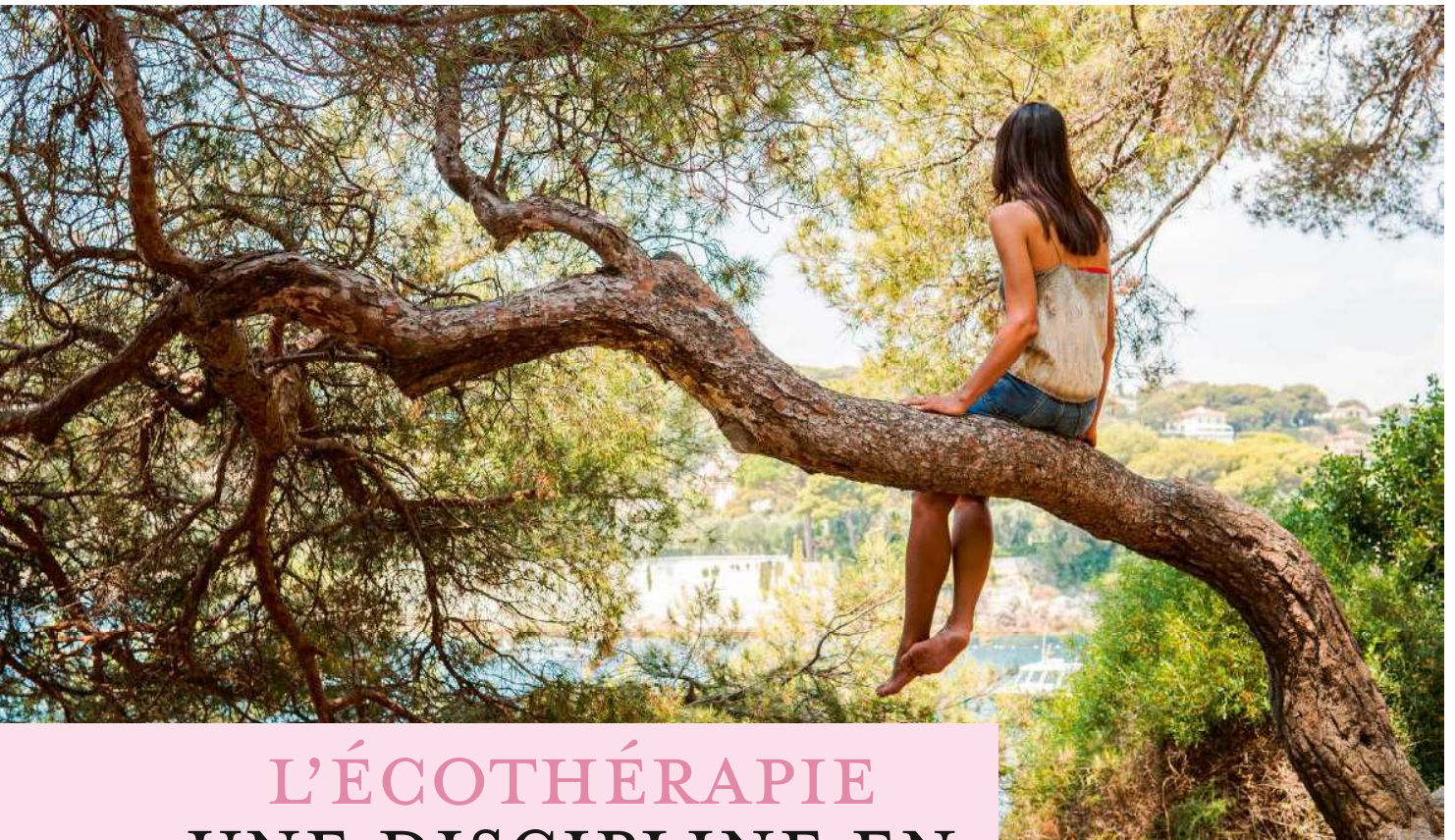
Son talent rayonne dans le monde entier

DU 3 AU 9 MAI 2021



Sophie BOUCOT

29/04/2021 08:45:53



L'ÉCOTHÉRAPIE UNE DISCIPLINE EN PLEIN ESSOR...

En France, de plus en plus de psychothérapeutes sortent de leur cabinet pour emmener leurs patients au contact de la nature.

PAR VALÉRIE JOSSELIN

La nature ne se contente pas de nous apaiser. La science prouve ses bénéfices sur la santé : baisse de la pression artérielle et de la glycémie, stimulation des défenses immunitaires, activation du système nerveux parasympathique, qui favorise le calme et la guérison, production d'endorphines qui améliorent l'humeur... Née aux Etats-Unis dans les années 90, l'écopsychologie, qui puise son inspiration dans la psychologie, l'écologie, l'éthologie animale, la spiritualité, la philosophie et l'art, connaît aujourd'hui un regain d'intérêt.

Un mal-être lié à notre déracinement

Pour les écopsychologues, une part importante de nos souffrances trouve son origine dans nos modes de vie urbains et ultra-connectés. « Plus jeune, j'avais beaucoup d'amour pour la nature. Une fois adulte, mon attention s'est détournée d'elle. J'ai passé des années à bâtir une carrière, mais, à un moment donné, celle-ci ne me procurait plus de plaisir. Je me sentais coupable. Renouer avec la nature m'est devenu vital. Un moyen de rétablir une relation honnête avec moi-même et les autres, d'exister

dans le monde. » Le parcours initiatique dont témoigne Ruth Allen, auteure de *la Nature, une thérapie du corps et de l'âme* (Eyrolles), est loin d'être singulier. « Nous nous nourrissons de la nature, de manière physique mais aussi de manière psychique, insiste le Dr Marie Romanens, psychiatre et psychanalyste, auteure avec Patrick Guérin de *Pour une écologie intérieure* (Le Souffle d'Or) et cocréatrice du site eco-psychologie.com. L'éloignement d'avec elle n'est pas étranger à la flambée de stress chronique, de burn-out, de perte de sens ou d'addictions. »

Des approches multiples

Aider le patient à aller mieux, c'est l'accompagner à travers une triple approche. « L'écopsychologie stipule que nous n'avons pas seulement un inconscient personnel et collectif mais aussi "écologique", renvoyant à nos liens avec le vivant, rappelle Michel Maxime Egger, sociologue et écothéologien, auteur d'*Ecopsychologie* (Jouvence). Les souffrances de la Terre ont un impact indé-

ACTUS

niable sur notre psyché, dont les strates les plus archaïques sont tissées de relations avec les êtres autres qu'humains. Ainsi, rêver d'un vieux chêne brisé peut revêtir plusieurs sens : il peut être associé à l'histoire personnelle du rêveur chez Freud, à des images archétypiques universelles chez Jung, ou exprimer la souffrance de l'arbre causée par sa rupture avec l'être humain. » Largement inspirés par les psychologies humanistes, les écothérapeutes n'hésitent pas à faire des allers et retours entre leur cabinet et la nature. Séance itinérante, méditation, danse, écriture, dessin, collages, travail de médiation avec un animal, l'eau, les arbres... chacun développe ses propres outils en fonction de sa sensibilité et de sa pratique. « Quand l'écopscologie s'associe à la thérapie de groupe, les effets se cumulent », observe le D^r Marie Rommens. La psychiatre insiste sur l'importance d'être accompagné par un psychothérapeute*, capable, selon elle, de définir un cadre et les règles du travail en groupe, de travailler avec les notions de transfert et de contre-transfert, de dépister les personnes à tendance psychotique qui « partent dans un délire » de fusion avec la nature – non, la nature ne résout pas tout –, de prévenir ou de maîtriser les décompensations... Attention aux gourous et aux incompetents !

La nature à la rescousse

Mais en quoi travailler thérapeutiquement avec la nature peut-il nous aider à aller mieux ? Pendant ce temps-là, le monde ne continue-t-il pas de courir à sa perte ? « Mettre des mots et des images sur des souffrances personnelles et collectives souvent inconscientes, se savoir entendu dans cette dimension écologique, est déjà très thérapeutique, assure Michel Maxime Egger. A travers l'expression de cette douleur de la perte, c'est notre amour pour le vivant que nous manifestons et un travail de transformation alchimique

de nos émotions que nous opérons. » Pour Martine Capron, psychosomatologue, écothérapeute et formatrice en écopscologie, la connexion avec la nature aide vraiment à dépasser l'approche purement mentale, à faire parler le corps, à travailler sur les émotions, les sensations, les interrogations qui affluent : « Je travaille beaucoup au fond du jardin, dans un cocon au milieu des arbres. En fonction de ce qu'il ressent, le patient peut s'arrêter où il veut, s'asseoir, s'allonger dans l'herbe. Ce travail de lâcher-prise dans la nature lui permet de se recentrer, de mieux identifier ses valeurs, ses besoins fondamentaux et les talents qu'il désire mettre au service du vivant. La personne sort revitalisée de ces séances. »

Pour une écologie intérieure

Mais le piège n'est-il pas de ne voir dans la nature qu'un outil de guérison et de développement personnel ? « Sortir de cette relation dualiste et instrumentale est à la base de l'écopscologie, précise Michel Maxime Egger. La condition du "aller mieux" est de créer une vraie relation de réciprocité avec le vivant, de ne pas uniquement "prendre" mais découper ce qu'il a à nous dire. D'ailleurs, quand la nature nous fait du bien, on a envie de le lui rendre, en la protégeant. »

« Quand la nature nous fait du bien, on a envie de le lui rendre, en la protégeant »

L'ÉCO-ANXIÉTÉ, UNE NOUVELLE FORME DE STRESS

« Depuis un an ou deux, je reçois de plus en plus d'appels de personnes désespérées par l'état de la planète », rapporte Jean-Pierre Le Danff, psychothérapeute spécialisé en écopscologie.

Cette forme de déprime, qui touche de nombreux jeunes, porte un nom : l'éco-anxiété, semblable à un stress prétraumatique. Ces personnes s'inquiètent en permanence de la survenue possible d'une catastrophe. La psychopraticienne Charline Schmerber y a consacré une enquête en 2019 : « J'ai croulé sous les contributions, 40 par jour, pour atteindre un total de 1200 en quelques semaines », explique celle qui distingue l'éco-anxiété de la solastalgie – la souffrance de ce qui été perdu.

Nathalie, 55 ans, l'atteste : « Avant de consulter, je me recroquevillais sur moi-même. Ma rencontre avec une écogestalt-thérapeute a été déterminante. J'ai pu non seulement identifier à quelle souffrance personnelle ma "retraite" faisait écho, mais aussi avancer. J'ai adhéré à une association d'écovolonariat et je suis allée compter les cétacés en Méditerranée. Ce qui m'a permis de lutter contre mon sentiment d'impuissance, de me sentir utile pour la planète. » Comme tous les écopscologues, Michel Maxime Egger en est convaincu : « Ce type d'accompagnement doit servir de guide pour l'évolution humaine et apporter un soutien dans la réalisation de tâches transformatrices vitales pour notre avenir à tous, humains ou non humains. La question n'est plus aujourd'hui : "De quoi ai-je besoin et comment l'obtenir ?", mais : "Quelle est ma place dans le monde et comment puis-je agir pour qu'adviennent des relations plus justes et respectueuses avec le vivant et les autres, quels qu'ils soient ?" En cela, le cabinet de l'écothérapeute devient un lieu de conscience citoyenne, voire une cellule révolutionnaire », s'enthousiasme l'écothéologien. De la thérapie à l'engagement écologique, il n'y a qu'un pas...

* Liste des écothérapeutes en France sur ecopsychotherapie.fr.