Les rituels liés à la nature aident à se sentir mieux

Pratiquer des actes symboliques pour régler ses problèmes, c'est ce que proposent les praticiens en «écorituels», des thérapeutes d'un nouveau genre, qui proposent de se relier à la nature pour aller bien.

JULIE JEANNET

Arrivé à la retraite, Thomas G.* rêvait de s'adonner à sa passion: la peinture. Pourtant, au moment de tenir un pinceau, il était pris de suées et de tremblements. Après plusieurs thérapies sans succès, il accepte, un peu sceptique, la proposition d'une psychothérapeute: pratiquer un «écorituel», c'est-à-dire une cérémonie symbolique dans la nature censée l'aider à surmonter son blocage.

«La thérapeute m'a amené au bord d'un étang. Elle m'a dit d'écouter mon âme d'enfant et de me comporter comme si j'avais 10 ans. J'ai d'abord trouvé ça absurde, puis je me suis pris au jeu», raconte ce retraité installé près de Besançon, en France voisine. Il se met alors à suivre des fourmis, puis il s'immerge dans l'eau jusqu'à mi-mollets. «J'ai découvert un fossile en forme de corne et c'est tout naturellement que je me suis mis à dessiner dans le sable. La praticienne a ensuite joué du tambour, puis m'a apporté des pinceaux et de la peinture.» Thomas G. ne se l'explique pas, mais depuis cette cérémonie, il s'est remis à l'art. Il peint depuis six mois.

> **«Parfois des événements ordinaires de la vie nous bouleversent: on quitte une personne, un lieu, un travail. Quelle solution nous offre la société? Aller voir un psy»**
>
> Michèle Fellous, socioanthropologue

Les rituels ont le vent en poupe. Une profusion de publications reflète un engouement particulier pour cette thématique ces dix dernières années. Rappelant des grimoires de sorcellerie, une ribambelle d'actes symboliques impliquant des plantes, de l'eau, du feu ou des minéraux, sont prescrits à des fins thérapeutiques. Depuis deux ans, Marianne Grasselli Meier, musicothérapeute de formation, propose une formation en écorituels. Cinquante-six personnes ont déjà été formées en Suisse, en France et en Belgique. Des rituels dans la nature, pratiqués en groupe en fonction des saisons, sont également organisés régulièrement en Suisse romande, notamment par des groupes de femmes.

Se «relier à la terre»

Brûler de la sauge avant d'emménager dans un appartement, attendre la nouvelle lune pour commencer un projet ou enlacer un arbre pour se donner du courage… des petits gestes symboliques ont parfois de puissantes vertus psychologiques. Alexina Beur et en est persuadée. Cette infirmière de La Chaux-de-Fonds, formée en écorituels, accompagne des personnes en crise depuis quelques mois. «Un rituel est un pont pour passer d'un état à un autre. Il met en scène les éléments selon la saison et le problème rencontré. Le feu permet de transformer quelque chose rapidement, l'eau permet de purifier et les pierres représentent la stabilité et l'endurance.» Le processus se déroule généralement sur trois séances et coûte 250 francs.

Si ce type de thérapie s'amorce à peine dans notre région, les rituels thérapeutiques ont été introduits en Occident dans les années 70. Ils s'apparentent à une technique développée par le cinéaste et thérapeute chilien Alexandro Jodorowsky appelée «psychomagie». Celle-ci vise à réaliser un acte symbolique pour travailler sur l'inconscient du patient. Les rituels thérapeutiques puisent dans diverses traditions, du druidisme au chamanisme, en passant par d'autres héritages païens.

«Le rituel permet de poser un repère dans le temps, explique Marianne Grasselli Meier, responsable du programme de formation. Nous cherchons à donner un aspect sacré à un instant. Il s'agit de formuler une intention et de se relier à la terre.» Cette thérapie d'un nouveau genre s'inscrit dans le courant de l'éco-psychologie. Une approche qui part du constat que si la planète va mal, c'est que l'humain s'en est coupé, et qu'en soignant la planète, il peut se soigner. Et vice versa.

Rituel plutôt que psychothérapie?

«Cette réinvention de rituels mobilise l'idée que nos sociétés seraient corrompues par la technologie et un individualisme croissant», constate Emma Gobin, maître de conférences en anthropologie à l'Université Paris-8 et spécialiste des nouveaux rituels. La socioanthropologue Michèle Fellous regarde, elle, cette tendance d'un œil amusé: «Aux États-Unis, les rituels sont devenus une véritable industrie. Lorsque les gens ne trouvent pas ce qu'ils recherchent dans la religion, ils créent de nouvelles mythologies, parfois un peu artificielles. Ils bricolent en prenant par-ci par-là ce qui leur parle, sans se soucier d'une cohérence.» Auteure d'un ouvrage intitulé «À la recherche de nouveaux rites - Rites de passage et modernité avancée», la chercheuse constate que la plupart des rites de passage ont disparu: «Parfois des événements ordinaires de la vie nous bouleversent: on quitte une personne, un lieu, un travail. Quelle solution nous offre la société? Aller voir un psy. Les transitions de la vie ne sont pourtant pas une maladie, c'est pourquoi de plus en plus de personnes désirent se tourner vers d'autres praticiens.»

Nombre d'actes symboliques impliquant des plantes, de l'eau, du feu ou des minéraux sont prescrits à des fins thérapeutiques.
Photographie Nadège Fagno

Gabriela Rüttimann, présidente de l'Association suisse des psychothérapeutes, n'est pas du même avis. «Les rituels peuvent parfois être utilisés dans le cadre d'une psychothérapie, mais ils ne peuvent en aucun cas s'y substituer. Si un patient en souffrance ne reçoit pas le bon traitement, cela peut peu avoir des impacts négatifs.»

Les praticiens en écorituels se défendent de toute optique commerciale. Ils encouragent notamment les gens à trouver leurs propres rituels. Il peut s'agir d'actes très simples, comme celui d'écrire dans un carnet les points positifs de chaque journée, de formuler à haute voix un désir profond ou d'inscrire sur un papier des émotions pesantes puis de le brûler.

«L'un des éléments particulièrement intéressants dans ces rituels est qu'on y retrouve une articulation idéologique entre l'idée de guérir les maux individuels et par la même occasion guérir le corps social, parfois diagnostiqué comme malade, commente Emma Gobin. L'un des aspects les plus intéressants tient dans la recomposition d'un rapport spirituel à la nature. Celle-ci y est glorifiée via des notions telles que celle de Pacha Mama, la terre mère dans la cosmogonie andine, ou de Gaïa, la déesse mère dans la mythologie grecque.»

* *Nom d'emprunt*

Pour en savoir plus:

- **Formation de praticiens en écorituels:** www.ecorituels.ch
- **Balades rituelles dans la nature dans le canton de Fribourg:** http://allala.ch
- **Livres:**
  - «Manuel de psychomagie», Alexandro Jodorowsky, Albin Michel et J'ai Lu (2009)
  - «Rituels symboliques dans la nature - 25 itinéraires en Suisse romande», Joëlle Chantems et Marlène Micheloud, Éd. Favre (2016).
  - «Le réveil des gardiennes de la terre - Guide pratique d'écothérapie», Marianne Grasselli Meier, Le Courrier du Livre (2018).
  - «Rituels de femmes - Pour s'épanouir au rythme des saisons», Marianne Grasselli Meier, Le Courrier du Livre (2016).