

À la rencontre des peuples racines

Pour beaucoup, la nature rime avec promenade en forêt. Et si nous la considérons comme un tout qui a beaucoup à nous apprendre ? C'est ce que font les peuples racines, et Frederika Van Ingen nous raconte comment ils peuvent nous enrichir.



Après avoir grandi au cœur d'une nature encore sauvage, **Frederika Van Ingen** explore les thématiques de la science, de la médecine et de la psychologie avant de les découvrir réunies dans la vision millénaire des peuples premiers. Auteure d'articles pour *Reporterre*, *Psychologies* ou *Yggdrasil* et de plusieurs livres (dont *Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui*, *Les Arènes/J'ai Lu*), Frederika Van Ingen anime également un « Cercle des passeurs », qui rassemble des passeurs occidentaux des peuples racines pour ré-inspirer nos propres racines. Pour en savoir plus : www.frederikavaningen.fr.

« La nature nous confronte à notre authenticité car elle nous met face à nous-mêmes. »

Comment vous êtes-vous intéressée au rapport entre les humains et la nature ?

Dès l'enfance, sans doute, puisque j'y ai grandi et que j'ai pu mesurer comme elle est essentielle à la vie. Puis en tant que jeune journaliste, lorsque j'ai lu des données très précises qui parlaient, dès le début des années 1990, de pénuries d'eau certaines, de réchauffement climatique assuré, de pollutions de toutes sortes, de surpopulation annoncée, et que parallèlement, rien de cela ne semblait concerner le monde politique. J'ai pu prendre la mesure de notre déconnexion, de notre aveuglement collectif.

Qu'est-ce qu'un peuple racine ?

Ce terme désigne d'abord une multiplicité de peuples et de cultures : 5 000 groupes et 370 millions de personnes sont ainsi « référencés » un peu partout sur la planète. Ce sont des peuples dont la culture a préservé un lien important à la terre. Leurs cultures sont inspirées par la terre et leurs sociétés sont fondées sur ce rapport : c'est grâce à elles qu'ils (ou leurs ancêtres pour certains) mangent, construisent leurs maisons, s'éduquent, se soignent... Pour eux, la terre recèle la connaissance, et ils l'observent et entrent en relation avec elle pour faire leurs apprentissages.

Une vision commune à tous ces peuples est que la santé, c'est l'équilibre. Mais là où nous l'envisageons à l'intérieur du corps physique

– l'homéostasie –, pour eux, cela va bien au-delà du corps : cela englobe l'équilibre de l'esprit et des liens à tout ce qui l'entoure (la nature et la terre). Et si un déséquilibre apparaît, dans le corps comme dans la vie en général, c'est que ces liens sont perturbés. Ce regard qu'ils posent sur les maux mériterait d'être réintégré dans notre vision, pour ré-élargir le contexte : lorsqu'un problème s'exprime à travers un individu, quel problème collectif vient-il éclairer ? Et que pouvons-nous réharmoniser du collectif pour restaurer l'équilibre ?

Comment êtes-vous devenue « passeuse » ?

J'utilise ce terme de « passeur » pour désigner des personnes qui ont reçu des apprentissages auprès des peuples racines, les ont intégrés et les retransmettent, quel que soit le domaine. Dans ces cultures, on les désigne parfois comme chaman, homme médecine ou sage, mais ces termes réducteurs recouvrent des réalités très différentes selon les cultures et font l'objet de trop de projections dans la nôtre. Si certains de ceux que je nomme ainsi sont en effet guérisseurs, d'autres sont plutôt des accompagnateurs. Certains nous ouvrent des portes intérieures vers l'invisible, qui commence dans nos émotions et notre « énergie », ce qui peut correspondre aussi à de nombreuses pratiques, artistiques ou thérapeutiques. À transmettre ce qui m'a été transmis et ce que j'en ai intégré par l'expérience, j'ai fini par m'apercevoir que je l'étais devenue aussi.

Comment créer des ponts entre les peuples racines et la société moderne ?

C'est à la fois complexe et nécessaire. Complexe car comment s'inspirer de ces savoirs tout en cherchant à préserver leur équilibre, leurs cultures ? La nôtre a pour habitude d'aller prendre ce dont elle a besoin sans toujours se soucier des effets que cela peut avoir. C'est au contraire en nouant un dialogue respectueux, sans chercher à influencer, que nous pourrions nous enrichir de nos différences. Ces peuples nous proposent une façon « organique » de se mouvoir dans le monde, un second souffle dont notre culture a, aujourd'hui, un besoin vital.

En quoi consiste le « Cercle des passeurs » dont le prochain est prévu pour la dernière semaine de juillet ?

À la suite de mon premier livre *Sagesses d'ailleurs pour vivre aujourd'hui* qui rassemblait des passeurs, j'ai eu l'envie de proposer un cercle ouvert au public, pour transmettre les expériences que j'avais eu la chance de vivre, à ce point de rencontre entre les différentes traditions, avec leurs passeurs. C'est un espace d'expérimentation, qui propose, en collectif et en nature, d'explorer, le temps de quelques jours, ce que nous pourrions être si nous étions un « peuple racine d'ici ». Et aussi de réfléchir à comment ramener cela dans nos vies pour contribuer à restaurer les équilibres.

Quelle est votre définition du vivant ?

On pourrait le définir comme une intelligence qui régit tout ce qui est, qui anime à la fois le cosmos, la nature, ce qui nous entoure et qui nous traverse. Nous avons, bien sûr, conscience qu'il traverse notre corps, mais notre culture a occulté qu'il régit aussi notre pensée, nos émotions, nos relations, soit toute une part invisible du monde qui est à la source de la création humaine. Ces peuples en connaissent l'importance et leurs cultures le mettent au centre de leur fonctionnement.

Vous avez aussi à cœur la notion d'écologie intérieure...

C'est le vivant en soi. Les Lakotas disent que « le monde est déposé en nous ». L'écologie intérieure, c'est concevoir que toutes les énergies qui traversent le monde nous traversent aussi, et qu'il existe un art de les équilibrer en soi. On retrouve cette idée chez de nombreux peuples avec des formes différentes : travail de la pensée chez les Kogis de Colombie, voie de la beauté chez les Navajos, mise en ordre à l'intérieur chez les Maasaï, pour ne pas déborder sur l'extérieur... Car pour eux, de la qualité de cette écologie

intérieure dépend la qualité du monde dans lequel nous évoluons.

En quoi la perception sensorielle crée-t-elle une autre forme d'intelligence, complémentaire de notre intelligence analytique ?

Lorsqu'il vit dans la nature, comme nos ancêtres, l'humain utilise naturellement davantage ses sens. Les peuples racines qui y vivent encore aujourd'hui l'expérimentent tous les jours. Cela crée une forme d'attention particulière, qui peut aller jusqu'à une synchronisation des sens qui apporte une autre forme de perception du monde. C'est l'intelligence perceptive. Nous l'avons perdue par manque de contact avec la nature et par le choix de développer notre intelligence analytique, qui est nécessaire pour interpréter, mais qui s'est détachée du vivant. Et nous la perdons encore plus en axant notre attention sur le monde virtuel de nos écrans. Or cette intelligence nous permet de capter de nombreuses informations du monde qui nous entoure et de l'appréhender par d'autres voies. Cela rejoint ce que nous appelons l'intuition ou le sixième sens. Cela permet aussi de développer l'intelligence relationnelle, l'écoute ou la présence à l'autre.

Comment la nature peut-elle nous aider à comprendre qui l'on est, à retrouver cet équilibre entre elle et nous ?

La nature nous confronte à notre authenticité car elle nous met face à nous-mêmes. Y porter un masque social ne sert à rien. Même en groupe, il tombe et cela permet d'entrer dans un chemin de vérité. Par ailleurs, en ouvrant ses sens et en entrant dans une capacité de perception élargie, on apprend à observer le monde, comme soi-même, sous un autre angle. Lire la nature, ce que nous y voyons, ressentons et ce qu'elle éveille en nous aide à mieux nous connaître. Cela passe par la recherche de l'équilibre en chacun d'entre nous, dans notre capacité à reconnaître en elle un miroir de ce que nous sommes, et d'apprendre à rééquilibrer notre relation à elle. De cesser de l'envisager comme une matière inerte ou un simple décor, pour prendre conscience qu'elle est un corps vivant à part entière, dont nous sommes des cellules.

Propos recueillis par Sophie Blumel

À paraître fin août

101 façons de se reconnecter à la nature, ce que nous disent les peuples racines et que la science confirme, Les Arènes

