

SE SOIGNER PAR LA NATURE... ET PAR LA COMMUNICATION

Se soigner naturellement ne consiste pas seulement à utiliser des plantes, une alimentation adaptée ou des techniques douces. Cela implique aussi de renouer avec des dimensions fondamentales de l'être humain, souvent oubliées par notre éducation occidentale.

En naturopathie, la démarche consiste à s'appuyer sur la nature : à la fois sur ce qu'elle produit et sur l'ordre naturel qui la structure, afin de restaurer une santé fragilisée. Il s'agit, autrement dit, de combler un déficit de l'équilibre naturel chez un être vivant qui fait lui-même partie de la nature : l'être humain.

Or, l'Homme a souvent tendance à l'oublier, ou du moins à vouloir s'en affranchir, comme s'il pouvait durablement se détacher de ce dont il est issu. Hubert Reeves l'exprimait avec une justesse toujours actuelle :

« Nous menons un combat contre la nature. Si nous le gagnons, nous sommes perdus. »

Une vision globale de la santé humaine

C'est dans cette droite ligne que se positionne l'École de Santé Holistique, en proposant une formation qui se distingue à la fois par la diversité des outils enseignés et par la multiplicité des axes de rencontre avec les différentes dimensions humaines du vivant que nous sommes.

Parmi ces dimensions, l'une demeure pourtant largement négligée dans notre parcours éducatif, en tout cas en Occident : **la communication**.

Apprendre à parler... sans apprendre à communiquer

Nous apprenons très tôt à parler, à lire, à écrire, à compter. **Mais nous n'apprenons pas à communiquer.**

Or, communiquer ne se limite pas à transmettre des informations. Cela suppose aussi de pouvoir exprimer ce que nous ressentons intérieurement : nos émotions, nos états, nos besoins. Et c'est précisément là que les difficultés apparaissent. Nous peinons à dire ce que nous ressentons, notre vocabulaire émotionnel est réduit, imprécis... alors même que les mots existent.

Pour s'en rendre compte, prenons un exemple simple. Que savons-nous réellement nommer de notre colère ?

Faites l'expérience : arrêtez la lecture quelques secondes et cherchez les mots qui vous viennent spontanément à l'esprit pour exprimer ce sentiment pourtant universel. Combien en trouvez-vous ? En fin d'article, une liste vous sera proposée afin de comparer votre réponse.

Derrière le ressenti, une mécanique profondément naturelle

Derrière nos ressentis se trouvent des couches plus profondes tels nos émotions, nos traits de caractère, nos valeurs et nos principes issus de notre éducation, ainsi que des expériences marquantes de notre parcours de vie.

Tout cela fait partie intégrante de la nature. **De notre nature.**

À cela s'ajoutent des règles de fonctionnement héritées de l'évolution, directement issues de ce que nous avons dû mettre en œuvre pour survivre et nous adapter. Nos réactions, nos stratégies, nos modes de défense ne sont pas le fruit du hasard : ils s'inscrivent dans cette longue course darwinienne de la survie des espèces.

Comprendre pour se protéger... et pour s'accomplir

Ces mécanismes naturels peuvent être utilisés à des fins de manipulation, et ils le sont malheureusement trop souvent, dans de nombreux domaines de la vie humaine. Les ignorer nous rend vulnérables à ces manipulateurs de l'ombre.

Les connaître, en revanche, permet à la fois de s'en protéger et de les mettre au service de notre propre évolution. Cette compréhension devient alors un levier essentiel pour relever l'un des plus grands défis que chacun d'entre nous avons à relever : pouvoir se dire au terme de son existence : **« Je suis satisfait de la manière dont j'ai mené ma vie. »**

Conclusion – Réapprendre à être en relation avec le vivant

La naturopathie est donc loin d'être un simple « *ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques* [OMS] »

Cela consiste également à **réapprendre à écouter** le corps, les émotions, les mécanismes relationnels, les élans profonds qui nous traversent. La communication n'est alors plus un simple outil social, mais un **acte générateur de santé**, un espace de régulation, de conscience et de responsabilité.

Savoir nommer ce que nous ressentons, comprendre ce qui nous met en mouvement ou en résistance, reconnaître les forces naturelles qui nous habitent, tout cela peut nous aider à retrouver notre propre autorité au sein du vivant, tout en nous alignant avec ce que nous sommes fondamentalement.

Dans cette perspective, la naturopathie dépasse largement le cadre des techniques. Elle devient un chemin de connaissance de soi, de lucidité et d'engagement. Un chemin qui permet non seulement de préserver ou de restaurer la santé, mais aussi de mener une vie plus consciente, plus cohérente, plus libre.

Peut-être est-ce là, finalement, l'enjeu essentiel : ne plus chercher à dominer la nature — extérieure ou intérieure — mais apprendre à **coopérer avec elle**.

Voici différents états de la colère : contrarié, irrité, frustré, courroucé, mécontent, agacé, énervé, en colère, fâché, avoir du ressentiment, indigné, exaspéré, plein de rancœur, furieux, en rage, avoir la haine, sans compter les sentiments dans lesquels la colère est présente, comme l'amertume, ou la jalousie agressive.

Stéphan Roulin

Éducateur spécialisé, psychothérapeute,

sexologue clinicien et kinésologue spécialisé dans le traitement des traumatismes

Chargé des cours "Relation d'aide"