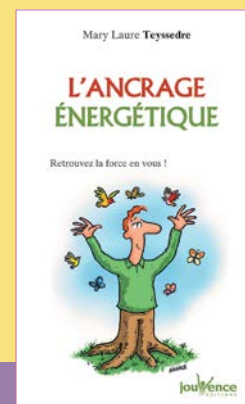


REPLANTER SES RACINES

UN TRAVAIL PERSONNEL OU THÉRAPEUTIQUE

EST PARFOIS NÉCESSAIRE POUR SE RECONNECTER À NOS RACINES
OU S'EN CRÉER DE NOUVELLES.

TEXTE : NATHALIE FERRON - ILLUSTRATIONS : SAERA IGA-ISABEY



EXERCICE DE MÉDITATION POUR S'ENRACINER EXTRAIT DE *L'ANCRAGE ÉNERGÉTIQUE* DE MARIE-LAURE TEYSSEIRE

Fermez les yeux et concentrez-vous sur la plante de vos pieds. De chacun de vos pieds, faites pousser des racines et laissez-les s'enfoncer profondément dans le sol. Visualisez ces racines s'étendre, devenir de plus en plus nombreuses et profondes. Elles s'étendent désormais à toute votre ville, puis à tout votre département. En inspirant, laissez l'énergie de la terre nourricière remonter dans vos plantes de pieds, chevilles, mollets, genoux, cuisses, bassin, ventre, puis remonter dans votre poitrine, votre cou et votre nuque et enfin toute votre tête. Sur une expiration, utilisez cette énergie reçue de la terre pour étendre encore davantage vos racines, cette fois jusqu'à la France entière, puis à l'Europe. De nouveau, avec une profonde inspiration, laissez remonter cette énergie régénératrice dans tout votre corps. Puis, à l'expiration, laissez vos racines une nouvelle fois s'étendre toujours plus loin et plus profondément. Elles s'étendent cette fois jusqu'à la terre entière. Vous puisez dans la terre cette sève nourricière qui vous donne l'énergie, la confiance et la force dont vous avez besoin. Vous ne faites qu'un avec la terre. Vous êtes l'arbre planté fermement sur cette terre, fort et serein en toutes circonstances. À chaque respiration, laissez vos racines se renforcer. Ouvrez doucement vos bras et imaginez que vous déployez vos branches. Restez ainsi pendant quelques minutes puis ouvrez vos yeux en gardant votre arbre bien présent en vous.

EN COUVERTURE

La problématique de l'enracinement englobe les différentes sphères de notre vie. C'est dire combien cette question est cruciale. Elle concerne tout d'abord la sphère familiale, prenant en compte l'histoire personnelle de chacun ainsi que sa place dans la fratrie et l'arbre généalogique familial. La question est ainsi rendue particulièrement complexe lorsqu'il s'agit d'un enfant adopté ou abandonné mais aussi dans le cas de familles recomposées ou de mariages mixtes, par exemple. L'enracinement se pose par ailleurs en termes de trajectoires de vie (émigration, mobilité, expatriation, changements de milieu social et culturel...) et prend également en compte la sphère religieuse. Un nombre croissant de catholiques, juifs et musulmans reviennent à une pratique religieuse plus assidue, voire plus orthodoxe. À l'inverse, d'autres personnes choisissent de se créer de nouvelles racines, en allant puiser dans les spiritualités orientales un terreau neuf pour leur croissance personnelle.

Enfin, la problématique de l'enracinement concerne l'environnement dans lequel nous vivons. L'urbanisation galopante n'en finit pas de nous couper de la nature, source de nos racines. Nous sommes ainsi nombreux à ne jamais pouvoir contempler un ciel étoilé, à vivre selon le même rythme toute l'année sans tenir compte des spécificités de chaque saison, à méconnaître la faune et la flore qui nous environne dès que nous quittons le bitume, à ignorer la provenance des produits que nous mangeons... Or cette déconnexion d'avec la terre fragilise également notre enracinement.

Pour reprendre racine, rien de tel que de favoriser les activités qui nous mettent en contact avec la terre. Jardinage, poterie, menuiserie, cuisine... autant de pratiques simples et bénéfiques pour favoriser l'ancrage. Si vous vivez en appartement dans une grande ville, le simple fait de vous occuper d'une plante est en soi une manière de rester en contact avec le monde végétal. Veillez à vous ressourcer dans la nature dès que vous le pouvez ! Prenez l'habitude de marcher pieds nus dans l'herbe ou sur le sable d'une plage. Et en forêt, n'hésitez pas à toucher les arbres qui vous entourent ! La pratique de la danse africaine qui sollicite un important travail du bassin conjointement au son et au rythme des tambours, favorise également le retour à la terre. Les massages, surtout ceux qui mettent l'accent sur les pieds, favorisent aussi l'ancrage (voir à ce sujet l'article que nous consacrons dans ce numéro à l'automassage des pieds, en p. 74). Enfin, en matière de yoga, citons l'approche du yogi Babacar Khane, inspirée notamment du yoga égyptien, qui met l'accent sur la verticalité et la marche.

3 QUESTIONS À MARIE-LAURE
TEYSSÉDRE, THÉRAPEUTE ET
AUTEURE DE *L'ANCRAGE
ÉNERGÉTIQUE*, ÉDITIONS
JOUVENCE, 2012.

Esprit YOGA : *Quelles sont les grandes causes des problèmes d'ancrage ?*

Marie-Laure Teyssedre : C'est la peur et les blessures que nous avons vécues : rejet, abandon, trahison. La manière dont nous avons été accueillis à la naissance, puis pendant l'enfance au sein de notre milieu familial va entraîner des difficultés d'ancrage chez de nombreuses personnes. On remarque davantage de problèmes d'enracinement en Occident que chez d'autres peuples, chez les Indiens et les Africains par exemple, qui ont une manière différente de concevoir la naissance d'un bébé au sein de la communauté et qui ont su rester proches de la terre.

EY : *Y a-t-il des signes qui manifestent les problèmes d'ancrage ?*

M-LT : Ils sont nombreux ! Sur le plan physique, on observe des problèmes au niveau des pieds, des chevilles et des jambes : cela peut se traduire par des entorses, des fractures à répétition, des problèmes circulatoires... Chez ces personnes, toute l'énergie est concentrée au niveau du mental mais elle ne descend pas dans les jambes ! Les migraines, l'anxiété (les problèmes de phobies, d'hypocondrie...) sont des problèmes également fréquents.

EY : *Et sur le plan comportemental ?*

M-LT : Un manque d'enracinement pourra se traduire par des problèmes de confiance en soi, des difficultés pour prendre sa place ou faire des choix de vie en raison d'un manque de sécurité intérieure que la personne projettera dans le monde. Être enraciné, c'est être capable de se sentir en sécurité dans l'ici et maintenant. D'autres personnes pourront avoir une multitude d'idées et de projets en tête mais seront incapables de les concrétiser.