

L'herboristerie vitaliste, entre tradition et reconnexion à la nature



L'herboristerie vitaliste invite à laisser les plantes nous enseigner directement à travers les sens et les sensations du corps. Plantes réchauffantes, asséchantes, humidifiantes... Cette grille de lecture thérapeutique puise ses racines dans les traditions ancestrales d'Amérique du Nord, tout en rappelant les systèmes médicinaux d'Asie.

Eau, feu, air, terre : tous les systèmes traditionnels de guérison reposent sur les éléments, qui sont à la base de la vie. Ils font appel à leur dimension énergétique, c'est-à-dire la façon dont ils s'expriment dans le corps humain. « En herboristerie vitaliste, on nomme cela la constitution. Et on s'intéresse également à la façon dont ils s'expriment dans la plante : c'est sa dimension énergétique, explique Jahnava Jessica Karam, formée à l'herboristerie vitaliste (www.alkemiya.fr), une pratique encore peu connue en France. Il y a donc par exemple des plantes qui sont asséchantes, d'autres qui sont humidifiantes. »

L'herboristerie vitaliste a été remise au goût du jour par un Américain, Matthew Wood qui a rassemblé les savoirs des Éclectiques et des Physiométristes du 18^e siècle aux États-Unis, inspirées des médecines traditionnelles des peuples d'Amérique du Nord. Créateur du *Matthew Wood Institute of Herbalism*, il a lui-même travaillé avec des hommes médecine autochtones, et établi des ponts entre l'approche spirituelle des plantes et l'approche scientifique.

C'est cette résonance avec les médecines traditionnelles, qu'elle avait rencontrées notamment au Pérou, qui a touché Jahnava Karam et l'a invitée à approfondir la voie des plantes médicinales. Après l'université, cette jeune femme prend un aller simple pour

l'Amérique Latine, et rencontre au Pérou les Q'éros, et une communauté d'hommes et femmes médecine qui travaillent avec des plantes sacrées psychotropes, notamment l'ayahuasca et le wachuma (cactus également appelé San Pedro) avec lesquels elle chemine pendant dix ans.

Le prêtre et le guérisseur

« Dans la tradition Q'éros, il y a deux types de chamans : l'"alto meaysayok" se rapprocherait plutôt de la fonction de prêtre, et le "pampa meaysayok", le guérisseur, décrit-elle. Mais dans cette vision, la guérison du corps n'est jamais séparée de celle de l'esprit. Et même, la maladie physique est un symptôme ou une manifestation d'un désalignement de l'esprit. C'est vrai au niveau personnel comme au niveau collectif. Un de mes enseignants Q'éros expliquait que le dérèglement climatique est un symptôme de la maladie qui se trouve dans notre conscience. Dès lors, ce n'est pas le réchauffement qu'il s'agit de résoudre, mais la maladie qui est à l'intérieur de nous. Vu ainsi, ce symptôme est une opportunité qui nous montre le chemin pour retrouver une manière naturelle de vivre. »

Plus qu'un travail de guérison, le travail qu'elle réalise au Pérou avec les plantes sacrées invite alors Jahnava à déconditionner sa vision du monde. Mais à l'époque, elle se sent surtout connectée à l'esprit, mais peu à la terre. C'est sa grossesse, quelques années plus tard, qui amorce un basculement :

elle reçoit un véritable appel des plantes, une invitation à les voir vraiment, à les nommer – l'achillée, le millepertuis, etc. –, à se renseigner sur elles, à se former à l'herboristerie vitaliste, à les goûter, prendre du temps avec elles, méditer avec elles... « C'est tout un monde qui s'est ouvert : les plantes sacrées d'Amérique du sud sont comme une autoroute qui nous apporte des enseignements, qu'il s'agit ensuite de prendre le temps d'amener dans sa vie. Les plantes médicinales, elles, travaillent d'une manière plus ancrée dans le quotidien : elles apprennent la patience, l'humilité, viennent parfois dans les rêves, et nous font travailler la relation avec elles. »



Frederika Van Ingen est journaliste et conférencière, spécialisée dans la connexion avec la nature, la santé, la psychologie, les sagesses et philosophies des peuples racines. Elle est notamment l'auteure de *Ce que les peuples racines ont à nous dire de la santé des hommes et de la santé du monde*.



Echinopsis pachanoi (Wachuma)

La particularité de l'herboristerie vitaliste est de relier la sensation gustative à l'action de la plante. « *Ce qui est intéressant, c'est qu'on l'apprend en théorie, mais on le vérifie par l'expérience, ce qui aide grandement à mémoriser les indications* », note Jahnava. Par exemple lorsqu'on goûte une plante amère, elle nous fait saliver, la digestion s'active et on sent une action de refroidissement. Le goût va aussi indiquer s'il s'agit d'un froid qui assèche par exemple. Cette approche s'intéresse en parallèle à l'action des molécules et des principes actifs, complétée par l'expérience sensorielle.

Une précision de l'ordre de l'intime

« *Son intérêt est d'apporter de la précision dans les indications, remarque Jahnava. Si on pense par exemple aux douleurs menstruelles, il existe une longue liste de plantes qui peuvent les soulager. L'approche vitaliste va questionner le schéma qui est derrière et s'intéresser à l'état des tissus pour comprendre quel est le dérèglement.* » Cet état peut être chaud, froid, sec, ou bien humide avec une stagnation d'eau. D'autres éléments vont orienter le diagnostic, comme le poul, la langue, le visage, la posture, la peau, sa couleur, etc. « *Si la cause est une inflammation, donc du chaud, on va la contrer avec une plante froide. Les plantes mucilagineuses, elles, vont humidifier la sécheresse.* »

Dans le cas des douleurs menstruelles, trois causes possibles sont considérées. En cas de laxité des tissus – l'utérus n'est pas suffisamment tonique pour expulser le sang –, on va prendre une plante astringente comme le framboisier. S'il n'y a pas assez de circulation dans cette zone, ce sera un état de froid, de

dépression – on le sait quand, par exemple, l'application d'une bouillotte soulage –, on pourra utiliser des plantes réchauffantes comme le gingembre ou l'armoise. S'il y a une congestion de sang, ce sera un état de stagnation ou d'humidité – dans ce cas, marcher va soulager la douleur –, on prendra des plantes asséchantes, circulatoires, comme l'achillée millefeuilles.

« *C'est intéressant parce que la liste des plantes qui soulagent les douleurs menstruelles est grande. Comment choisir ? S'il s'agit d'un état de stagnation, le framboisier ne va pas forcément aider. Donc, cette approche permet de cibler beaucoup plus précisément.* »

Différents états des tissus peuvent jouer également dans le cas de la toux par exemple. Il existe des toux grasses ou des toux sèches. Les plantes expectorantes, plus épicées et aromatiques qui vont assécher comme le thym, seront indiquées pour la toux grasse. Et on choisira des plantes mucilagineuses comme la mauve pour les toux sèches.

À l'écoute du vivant

« *Ce que j'aime beaucoup dans cette approche-là, c'est qu'elle est accessible à tous, note Jahnava. Il y a une dimension de savoir populaire, d'écoute du vivant. On découvre qu'il existe une logique du vivant. Et on apprend à avoir les yeux, les sens, ouverts pour le lire. C'est aussi une lecture plus fine de ce qui se passe dans le corps, qui demande de la présence, de la pratique et du temps. Pour apprendre les plantes, ajoute-t-elle, je conseille en général d'en choisir quelques-unes, plutôt que d'en apprendre plein superficiellement. Aller vers celles qui nous appellent, s'asseoir*

avec elles, et les goûter pour apprendre à les connaître en profondeur. On peut les comparer à des amis : on peut fréquenter plein de gens, sans vraiment les connaître. »

Jahnava se plaît à décrire comment ces rencontres avec les plantes ont changé sa vie, sa vision du monde, ouvert son cœur, son esprit et transformé sa relation à la terre et au vivant. Elles l'accompagnent aujourd'hui au quotidien, au niveau de la santé, mais aussi de son esprit et de sa créativité. C'est ainsi qu'elle est devenue cueilleuse sauvage, productrice de plantes médicinales et herboriste, et s'est installée sur une ferme collective au cœur du Massif central pour pouvoir pratiquer sa passion. Elle partage son savoir-faire à travers une gamme artisanale de plantes et de champignons médicinaux.

Dans la création-même de cette activité, ce sont les plantes qui l'ont guidée, raconte-t-elle : « *Je me suis laissée inspirer par celles que j'appelle un peu mes plantes phares, comme la rose qui est très présente dans mes préparations. Et le lotus bleu, la seule que je ne cultive pas et qui vient d'un petit producteur au Sri Lanka. Et aussi – et même surtout – par le champignon reischi que je récolte localement. À la base, je le prenais pour son action physique, sur le système nerveux et pour me redonner de l'énergie, mais il m'a tellement aidé sur le plan émotionnel et psychique qu'il m'a semblé évident que je devais l'inclure dans ma gamme. Il m'a beaucoup accompagnée dans le développement de mon entreprise.* »

Plantes et champignons sont ainsi devenus à la fois les « coachs » de son quotidien et les stars de ses tisanes et élixirs. Son parcours chamanique auprès d'hommes et femmes médecine s'est mêlé à ses formations pour proposer des préparations qui agissent à la façon des plantes des guérisseurs traditionnels, sur le corps physique, mais aussi, au niveau plus subtil, sur l'émotionnel, et sur l'esprit. Certaines soutiennent l'immunité, le système nerveux, la vitalité ou encore l'intuition, les transitions de vie et les passages difficiles. « *J'aime aussi travailler avec les produits selon leur présence au fil de l'année parce qu'il y a tellement d'enseignements dans les saisons...* »

À travers l'herboristerie vitaliste, son approche permet de retisser les liens entre le corps, ses ressentis, les plantes, les éléments et, à travers cela, avec toute la dimension énergétique de la nature.