

# L'effet de la biophilie



« Nous avons des racines  
qui ne poussent pas dans le béton. »

« J'appelle cet arbre mon "arbre à cadeau", dit Michael Jackson, *il m'inspire.* » Le roi de la pop conduisit l'interviewer anglais de la chaîne de télévision ITV2 à son arbre. « *D'une manière générale, j'aime monter aux arbres. Mais j'aime particulièrement cet arbre. Je monte sur ses branches et j'aime observer de là-haut. Il m'inspire tellement. J'ai écrit de nombreuses chansons dans cet arbre : Heal The World, Will You Be There, Black or White, Childhood.* » Le roi de la pop rayonnait.

Incrédule, le journaliste regardait le grand arbre. Il demanda : « *Vous dites que vous montez aux arbres ?* »

Michael Jackson montra l'arbre et répondit : « *Les branches ont différentes fonctions. Cette grosse branche-là, en*



*biais, est comme une sorte de lit.* » Puis, Jackson grimpa à l'arbre en riant avec l'agilité d'un enfant. Il prit place tout en haut, observant le parc vert et les branches. Il devint songeur<sup>1</sup>.

Ce vieil arbre avec son écorce rugueuse avait donc servi d'inspiration pour écrire certaines des chansons les plus connues de notre époque. La nature charmait Michael Jackson, lui donnait des ailes. Quelque chose en lui le poussait vers les arbres.

Andreas Danzer, musicien et journaliste, fils du chanteur autrichien Georg Danzer, sait, pour l'avoir vécu, que la nature permet de trouver l'inspiration. Il existe un lieu sur la côte dans son enfance en Espagne qui lui servait souvent de refuge. De ce rocher, il pouvait observer la mer jusqu'à la côte marocaine. « *Lorsque j'avais besoin de tranquillité ou que j'avais fait une crise, je m'asseyais sur le rocher. Sa paroi descendait jusque dans la mer.* » « *Comme d'autres comptent jusqu'à dix lorsqu'ils sont sous stress ou respirent profondément* », Andreas rappelle à sa mémoire ce rocher dont il se souvient de tous les détails. Et cela l'aide à chaque fois à se détendre.

Andreas Danzer est tombé malade en 2011. Il a commencé à s'intéresser aux effets curatifs de la nature lorsqu'il a fait un séjour de six mois à l'hôpital à cause d'une tuberculose pulmonaire. Au début, il n'avait pas le droit de quitter sa chambre d'hôpital, et de toute façon, il était trop faible pour bouger. Puis, il se rendit tous les jours dans une belle région naturelle aux alentours. Les médecins

---

1. Interview de Michael Jackson pour la ITV2, <https://www.youtube.com/watch?v=e6J7aQ4ptSI>.



lui en avaient donné la permission. Il s'asseyait toujours sur le même tronc d'arbre, à l'orée de la forêt. *« Il y avait toujours une famille de cerfs, raconte-t-il, ils maintenaient tout d'abord une distance de sécurité, mais au bout de deux semaines, ils ont fini par accepter ma présence et s'approcher. J'étais assis parmi eux et je me sentais comme Dian Fossey dans Gorilles dans la brume. »*

Andreas remarqua que l'épuisement de la maladie diminuait avec chaque promenade en forêt auprès de la famille de cerfs. *« Je reprenais espoir. J'avais plus de force pour surmonter la maladie. Ma fascination pour ces animaux et la forêt détournait mon attention de mes symptômes physiques. L'air frais faisait du bien à mes poumons et l'activité physique m'aidait à travailler mes muscles qui avaient souffert après mon séjour au lit. Je transpirais en montant la montagne pour arriver à cet endroit, ce qui évacuait les toxines des médicaments et diminuait les effets secondaires. Je renforçais mes muscles et ma santé mentale et établissais des liens avec la famille de cerfs. »*

Andreas prenait conscience qu'il faisait partie de la nature et du cycle de la vie. Il en était certain: *« Chacun de nous ressent profondément en soi le besoin de connexion à la nature. Nous avons des racines et ces racines ne poussent pas dans du béton. »*

Erich Fromm, psychothérapeute et philosophe qui vécut de 1900 à 1980, appelait ce désir nostalgique de la nature la « biophilie ». Ce mot, qui vient du grec, veut dire littéralement: « amour de la vie ».

Le biologiste américain Edward O. Wilson, professeur à l'université de Harvard, a repris ce terme à la mort d'Erich



Fromm pour établir ce qu'il a nommé «l'hypothèse de la biophilie». Wilson décrit le besoin humain d'établir des liens avec les autres formes de vie. Il en va ainsi de notre lien à la nature qui résulte d'un processus d'évolution de plusieurs millions d'années. L'homme vient de la nature, se développe avec elle et en rapport avec elle. Comme les autres formes de vie, l'homme doit être considéré comme une partie intégrante de la nature. En nous se trouve la même force de vie que celle qui agit sur les plantes et les animaux. Nous faisons partie du réseau de la vie, le «*Web of Life*», comme le dit Edward O. Wilson.

C'est lorsque nous entrons en contact avec nos racines qui ne poussent pas dans du béton, comme l'a effectivement dit Andreas Danzer, que la biophilie peut agir. La biophilie, c'est l'expérience de la nature et du sauvage, c'est la beauté naturelle et l'esthétique, la libération et la guérison. C'est ce dont il s'agit dans ce livre.



# Ce que Hildegarde de Bingen ne pouvait pas savoir



Comment les plantes communiquent  
avec notre système immunitaire  
et nous guérissent

« Il existe une force de l'infini et cette force est verte. »  
Hildegarde de Bingen, 1098-1179<sup>1</sup>

---

1. *Das Große Buch der Hildegard von Bingen – Bewährtes Heilwissen für Gesundheit und Wohlbefinden* (livre non traduit), Éditions Komet, Cologne, 2011, p. 35.



Hildegarde de Bingen, religieuse bénédictine du XII<sup>e</sup> siècle, mit par écrit tout son savoir à propos des plantes. Plus de neuf cents ans plus tard, son nom est toujours synonyme de médecine des plantes pour beaucoup d'entre nous. Elle appelait l'énergie qui se trouve dans les plantes et dans toutes les formes de vie « l'énergie verte ». Elle connaissait le lien curatif entre les hommes et la nature. Elle tenait la majeure partie de son savoir des paysans du Moyen Âge. La recherche découvre de nos jours ce que Hildegarde n'aurait jamais imaginé. Les plantes, qui lui tenaient tant à cœur, n'agissent pas seulement avec leurs substances végétales. La science moderne est en mesure aujourd'hui de prouver ce dont Hildegarde se doutait il y a fort longtemps.



*Les plantes communiquent directement avec notre système immunitaire et notre inconscient sans que nous ayons besoin de les toucher, ni de les manger. Cette découverte à propos de l'interaction entre l'homme et les plantes est très importante pour la médecine et la psychothérapie. Elle nous protège des maladies psychiques et corporelles et nous maintient en bonne santé. Dans le futur, l'interaction avec la nature jouera un rôle très important lors de traitements des maladies physiques et psychologiques. Il ne doit plus y avoir d'hôpitaux sans jardin ou accès à un pré ou une forêt, plus de zones urbaines sans nature et plus de ville sans espace vert.*



Les plantes nous soignent sans que nous ayons besoin de les transformer en thés, pommades, essences, huiles, parfums, gouttes ou comprimés. Elles communiquent avec notre système immunitaire et notre inconscient. Hildegarde aurait probablement eu du mal à comprendre ce concept, elle qui ne vivait pas à l'époque de la biologie, des neurosciences et de l'immunologie.

Ce chapitre met en avant la communication entre les plantes et notre système immunitaire. Nous parlerons un peu plus tard de notre inconscient.

## Conversation entre feuilles : les plantes peuvent-elles vraiment communiquer ?

« *Les plantes font des alliances et communiquent entre elles.* »  
Florianne Koechlin, biologiste et journaliste scientifique<sup>1</sup>

Lorsque j'ai commencé à travailler sur ce livre, j'ai publié les lignes en italique que vous venez de lire, sur ma page Facebook. Je voulais tester les réactions des lecteurs. J'ai récolté des réactions intéressées, mais également d'autres plus sceptiques. Un utilisateur du nom de Hanspeter, qui avait lu mes livres, élaborait des hypothèses à propos de la rédaction de mon livre et laissa le commentaire suivant :

---

1. Tiré de la revue *Ökologie und Landbau* 4 (revue allemande qui s'adresse aux chercheurs et spécialistes – NdT), Fondation Ökologie und Landbau, Bad Dürkheim, 2012, p. 36.



*« Euh, ce n'est sûrement pas toi qui as écrit le livre ? Est-ce que j'ai loupé quelque chose ? Non, je ne veux pas lire de livre dans lequel il y a marqué que les plantes communiquent avec notre système immunitaire et notre inconscient sans que nous ayons besoin de les toucher. C'est de la bêtise ésotérique et cela n'a aucun intérêt. »*

Bêtise ésotérique ? Aucun intérêt ? Hanspeter se trompait. Je m'appuyais sur des faits scientifiques tout à fait dignes d'intérêt, qui pouvaient révolutionner notre système de santé.

Il s'ensuivit un débat animé entre les lecteurs sur Facebook. En près de deux heures, il y avait environ 200 commentaires et de nombreux « J'aime ». La plupart des utilisateurs avaient un problème avec le terme « communication » s'agissant des plantes. Hanspeter et de nombreux lecteurs continuaient à se rebeller contre le fait que j'avais évoqué ce mot. Selon eux, celui qui pensait que les plantes pouvaient communiquer entre elles et avec le corps humain n'était pas à prendre au sérieux ou avait simplement envie de faire parler de lui. Était-ce vraiment le cas ?

Hanspeter et ceux qui étaient de son avis se trompaient sur un point fondamental et évident. Lorsqu'au quotidien, on parle de « communication », on entend par là une discussion entre les personnes. Nous discutons entre nous, nous nous écrivons des mails et des lettres, nous entamons des discussions lorsque nous nous croisons dans la rue. Si communiquer ne veut dire qu'échanger des paroles humaines, alors il est étrange de dire que les plantes communiquent entre elles.

