

Diète Naturopathique - Quête de vision

Définition

La Diète dans les sociétés traditionnelles, ou quête de vision était un rite de passage qui marquait, dans la vie d'un individu, la fin d'une période importante et le début d'une autre. La quête de vision se pratique en solitaire, en pleine nature, face aux éléments et à soi-même. Adaptée à nos sociétés modernes, elle prend la forme d'une retraite organisée par des guides pour des personnes qui cherchent une direction ou un sens nouveau à leur vie. On entreprend souvent ce cheminement dans un moment de remise en question, de crise, de deuil, de séparation, etc.

La quête de vision comporte plusieurs éléments qui peuvent être confrontant : la séparation de son milieu habituel, l'isolement, la prise de plantes (de chez nous) et une diététique adaptée durant 7 jours en pleine nature. Ce voyage intérieur demande du courage et la capacité de s'ouvrir à un autre mode de perception, ce qui est facilité par le fait de se retrouver face à soi-même, sans autres points de référence que la nature elle-même.

La personne apprend à voir autrement, à observer les signes et les présages que la nature lui adresse et à découvrir les secrets et les mystères que recèle son âme et le vivant. La diète n'a rien d'une cure de repos. Elle peut même être une expérience assez secouante, car elle implique de confronter ses peurs et ses démons intérieurs. L'approche rappelle les récits mythiques et légendaires où les héros devaient livrer des combats sans merci, franchir les pires obstacles et vaincre toutes sortes de monstres pour enfin en ressortir transformés et libérés de leurs chaînes.

La voie de la nature pour une reliance spirituelle

Pour mieux saisir le sens de la quête de vision, pratiquée à l'origine par les peuples autochtones d'Amérique du Nord, il importe de comprendre les fondements de leur spiritualité. Pour eux, le divin et la religion sont intimement liés à la Terre-Mère et se manifestent dans toutes les créatures de la terre. Il n'y a pas de hiérarchie entre les espèces vivantes ni de séparation entre la vie sur terre et dans l'au-delà. C'est à partir de cette constante interaction entre les différentes espèces, toutes animées d'un esprit, qu'ils reçoivent une réponse ou une inspiration sous forme de visions, de rêves ou de compréhensions soudaines (on parlera d'évidence). Tandis que nous disons avoir des idées et inventer des concepts, les Amérindiens affirment les recevoir des forces de la nature. Pour eux, une invention n'est pas le fruit du génie créateur humain, mais un don insufflé à l'inventeur par un esprit extérieur.

La nature nous offre cette voie de reliance au grand tout et à une intelligence supérieure qui transcende les perspectives et les intérêts individuels tout en nous ouvrant les portes de la compréhension cosmologique de la vie et à l'ordre ontologique des événements qui jalonnent notre parcours de vie.

Quête de vision - Applications thérapeutiques

Traditionnellement, la quête de vision était surtout pratiquée par les hommes pour souligner le passage de la puberté à l'adolescence. Aujourd'hui, les hommes et les femmes qui entreprennent cette démarche proviennent de toutes les couches de la société, peu importe leur statut ou leur âge. En tant qu'outil de réalisation de soi, la quête de vision est tout indiquée pour celui qui se sent prêt à transformer le cours de son existence. Elle peut être un tremplin puissant qui lui donnera par la suite la force intérieure pour dépasser ses propres limites. Plusieurs participants affirment même que la quête de vision permet de trouver un sens à sa vie.

La quête de vision est aujourd'hui utilisée dans des cadres psychothérapeutiques spécifiques. En 1973, le psychothérapeute Tom Pinkson, Ph. D., a mené une étude sur les effets des activités physiques en plein air, dont la quête de vision, pour traiter de jeunes héroïnomanes en rechute. Son étude, échelonnée sur un an, lui a permis de constater que le temps de réflexion qu'avait imposé la quête avait eu des répercussions positives³. Depuis plus de 20 ans, il utilise cette approche avec des gens aux prises avec des problèmes de dépendance et aussi avec des malades en phase terminale.

À notre connaissance, aucune recherche évaluant l'efficacité de cette approche n'a été publiée dans des revues scientifiques.

Contre-indications

- Il n'y a pas de contre-indications formelles à la quête de vision. Toutefois, avant d'entreprendre cette démarche, le guide devrait s'assurer que l'expérience ne présente aucun risque pour la santé du participant en lui faisant remplir un questionnaire médical. Il peut également lui demander de consulter un médecin ou d'obtenir un avis médical pour éviter tout incident.

Quête de vision - En pratique et formation

En pratique

Des quêtes de vision sont offertes au Québec, dans d'autres provinces canadiennes, aux États-Unis, ainsi qu'en Europe. Certaines quêtes sont organisées pour des groupes d'âge spécifiques comme les 14 ans à 21 ans ou les aînés.

Les préparatifs pour ce grand voyage intérieur débutent bien avant que le groupe n'arrive à la base de campement. L'intervenant demande au participant de préciser le sens de sa démarche dans une lettre d'intention (attentes et objectifs). À cela s'ajoute un questionnaire médical à remplir, des instructions complémentaires et souvent une entrevue téléphonique.

De façon générale, la quête se fait en groupe (6 à 12 personnes) avec deux. Elle dure ordinairement onze jours et comporte trois phases : la phase préparatoire (quatre jours); la quête de vision, au cours de laquelle l'initié se retire seul dans un lieu choisi au préalable ; et finalement, la réintégration au groupe avec la vision reçue (trois jours).

Durant la phase préparatoire, les guides accompagnent les participants dans divers rituels et activités visant à favoriser la prise de contact avec le monde spirituel. Ces exercices permettent d'explorer ses blessures intérieures, d'appriivoiser le silence et la nature, d'affronter ses peurs (mort, solitude, jeûne), de travailler avec les deux aspects de son être (lumineux et sombre), de créer son propre rituel, de communiquer avec d'autres espèces, d'entrer en transe par la danse et le rêve, la respiration ou encore d'autres techniques etc. Bref, il s'agit d'apprendre à voir autrement.

Les aspects du processus sont totalement individualisés et répondent aux besoins de chacun. C'est ainsi que certains trouveront la nécessité de jeûner alors que d'autres auront le besoin de manger. L'accompagnement est personnalisé en fonction de ce qui émerge pour le participant.

Frédéric Bourgogne
Naturopathe.