

## Le earthing, grounding ou mise à la Terre.

### ? As-tu déjà entendu parler de earthing ?

Earthing: mot anglais signifiant connexion à la terre. Grounding: de l'anglais également, connexion au sol.

La mise à la Terre consiste à se mettre en contact prolongé avec l'énergie naturelle de la terre et sa vibration. Elle peut se faire de diverses façons et celles qui viennent naturellement à l'esprit sont en lien avec le contact physique avec la terre: marcher à pieds nus dans l'herbe ou le long d'une plage, toucher la terre avec les mains en jardinant, par exemple, se coucher dans l'herbe, au pied d'un arbre ou sur le sable, et toutes les déclinaisons possibles de ces manières de faire.

Il est aussi possible de se relier à la vibration de la terre par l'intermédiaire d'appareils, la plupart nécessitant ce que l'on appelle une prise de terre dans l'installation électrique du bâtiment dans lequel tu souhaites les utiliser. Cela commence au bracelet, en passant par le câble avec tige métallique de mise en terre jusqu'au drap de mise à la terre: il s'agit d'un drap quadrillé de fils métalliques que l'on pose sur le lit, en le branchant à l'aide d'une prise spécifique au réseau électrique. Dormir sur ce drap régénère la connexion de notre corps à la Terre.

### ? Pourquoi la nécessité de se relier à la vibration terrestre ?

Qu'on le veuille ou non, force est de constater que nous sommes incarné.e.s sur une planète rocheuse que nous dénommons la Terre et nous en faisons partie intégrante. Nous, espèce humaine répartie sur l'entièreté de la surface du globe terrestre, sommes partie prenante dans l'écosystème global et aussi dans les écosystèmes locaux au sein desquels nous interagissons directement avec notre environnement.

Depuis la nuit des temps, l'être humain se sent vulnérable et cherche à se protéger, lui et sa descendance, principalement pour assurer la perpétuation de l'espèce. Ce qui nous caractérise et différencie des autres espèces animales, c'est notre conscience: c'est grâce à elle que nous sommes capables, entre autres, de transformer, innover, utiliser notre savoir acquis pour améliorer nos conditions de vie, pour nous sentir moins vulnérables, de plus en plus en sécurité. A partir du premier réflexe de protection, à mesure de notre évolution, notre posture de prédateur s'est de mieux en mieux installée, au point de nous conduire en prédateur aussi envers les ressources naturelles de la planète qui nous héberge, ce qui nous a amenés dans la situation de crise globalisée que nous connaissons à l'heure actuelle. Là n'est pas le but de mon article; je reviens à la connexion à la terre.

A mesure que nous avons appris à façonner notre environnement pour nous y sentir en sécurité, nous nous en sommes de plus en plus détachés, déconnectés, au point de le considérer comme notre ennemi, un mal nécessaire que nous devons dominer pour pouvoir y évoluer à notre guise... Au point de nous en tenir le plus possible à

l'écart: nous vivons dans des bâtiments isolés nous assurant un confort adapté au moindre désir de l'individu, que nous pouvons contrôler à distance grâce à nos appareils connectés. L'hyperconnexion nous a déconnectés les uns des autres et aussi de notre environnement naturel.

Qui d'entre nous serait aujourd'hui capable de survivre plus de trois jours dans la nature, sans avoir recours à son smartphone pour trouver des tutoriels en tout genre ? La recherche de la sécurité à tout prix et du risque zéro nous a paradoxalement rendus d'autant plus vulnérables. Imaginons un instant les conséquences néfastes que pourrait engendrer une panne générale d'électricité dans le monde ? Ce n'est pas de la science-fiction: il suffit de réfléchir à l'impact du champ magnétique terrestre sur nos appareils et d'imaginer le changement de pôles en cours que certains scientifiques semblent observer.

Alors que vient faire la (re)connexion à la vibration de la Terre, dans ce contexte?

L'être humain s'est tellement protégé d'un environnement qu'il vit comme un potentiel danger qu'il en a oublié faire partie intégrante. Si tu t'intéresses aux neurosciences, à la physique quantique ou aux dernières découvertes en matière d'intelligence artificielle ou d'astrophysique, tu as sans doute entendu parler du fait que tout est énergie et en ce sens, nous sommes tou.te.s interreliés entre nous: nous humains entre nous, et aussi nous humains avec chaque élément des différents règnes qui nous entourent - végétal, animal, minéral, miscellaire, aérien, etc. La physique quantique nous explique ce phénomène par l'intrication quantique.

Que se passe-t-il alors si l'un de ces liens est rompu ? S'il s'agit d'une rupture naturelle, un nouveau lien est créé dans la foulée et la reliance continue. Dans le cas d'une rupture artificielle, il s'agit de recréer le lien de manière consciente et c'est ici que le earthing, la mise à la terre, peut intervenir.

### ? *Comment cela fonctionne-t-il ?*

Nous vivons dans des bâtiments hyper isolés, nous nous revêtons de textiles tout autant isolants, nous permettant de nous maintenir au chaud ou, au contraire, de baisser notre température corporelle lors de la pratique d'un sport, par exemple. Nous portons des chaussures dont les semelles nous isolent du contact avec le sol, sol recouvert de bitume ou autre revêtement artificiel.

Au-delà de ces éléments matériels, notre rythme de vie dépasse l'entendement: nous voulons toujours en faire plus, de plus en plus rapidement, oubliant notre condition humaine dans cette équation de performance. Combien de temps par jour ou par semaine les personnes qui ont la chance d'avoir un terrain à disposition passent-elles au contact de la nature, dans cet espace ? Combien parmi elles le font-elles en se déchaussant ? Combien de personnes qui disposent d'une terrasse y installent-elles des plantes ? Combien de personnes font-elles pousser des plantes en pot dans leur intérieur ?

Bien entendu, il ne s'agit pas pour moi de t'inviter à marcher à pieds nus en plein hiver dans la rosée fraîche du matin ! Je ne fais pas non plus l'apologie d'un retour en

arrière dans notre évolution humaine et je n'invite personne à tout abandonner pour se retirer dans un ermitage désert aux conditions drastiques.

Je suis la première à bénéficier des dernières avancées technologiques, sans lesquelles je ne serais pas en mesure de communiquer et partager mes réflexions avec tant de facilité. Je suis partisane de la philosophie du "et... et..." plutôt que l'exclusion et la dualité du "ou... ou..." auquel nous sommes habitués, tellement notre société fonctionne sur ce paradigme. Ou j'intègre le modèle proposé ou je m'exclus et je me coupe forcément du lien à l'autre. Ou je vis hyperconnecté ou je me retire dans une grotte pour me relier au Vivant.

Et s'il était possible de transformer ce mode de pensée en "et... et..." ?

Et je vis en bénéficiant des progrès de la société dans laquelle j'évolue et je les utilise pour partager avec le plus grand nombre le fruit de mon expérience et de mes recherches. Et je vis dans une habitation confortable qui me protège des intempéries et je peux bénéficier d'un temps précieux au contact de la nature, en me reliant à la vibration de la terre.

Il s'agit avant tout d'y mettre de la conscience: je choisis d'entrer en contact avec un environnement dont tout semble me protéger: les vêtements, les moyens de transport, les lieux d'habitation, de travail et même les lieux de loisirs. Je choisis de ressentir ou plutôt de mettre de la conscience sur ce que je ressens. Je suis profondément touchée à chaque fois qu'une personne, en séance, me répond qu'elle ne ressent rien lorsque je lui pose la question sur ce qu'elle ressent dans le corps, alors qu'elle me partage un épisode de sa vie, qu'il soit confortable ou pas.

Nous avons perdu l'habitude, dans notre société occidentale, de nous relier à notre ressenti, qu'il soit physique ou émotionnel: ça ne se fait pas, c'est inconvenant, les personnes qui osent montrer leur ressenti sont perçues comme faibles voire déséquilibrées. L'Occident pose la raison comme seul canal acceptable pour entrer en lien: tout s'explique par la raison, y compris un vécu parfois traumatisant. Nous ne sommes plus autorisés, nous êtres sensibles et sensitifs, à exprimer ce que nous ressentons. Nous l'avons tellement bien appris que lorsqu'il s'agit de revenir à ce ressenti, nous n'en avons plus conscience.

La mise à la terre nous permet d'une manière simple et rapide de recontacter notre ressenti intérieur, grâce au contact avec le socle de notre environnement: la Terre, la base sur laquelle toute la création - naturelle et artificielle - prolifère, évolue, interagit.

Il se peut que, lors des premiers contacts avec la terre, le ressenti soit imperceptible encore ou presque. C'est un peu comme se réveiller après un long sommeil profond, quand notre corps est encore engourdi: nous ne ressentons pas grand-chose. Cela peut se passer de cette manière là aussi avec le earthing: pas ou peu de ressenti au début. Et cela peut être aussi un réveil plus tonique, où les sensations reviennent directement; tout dépend d'une personne à l'autre et des circonstances. Ai-je le temps de me laisser ressentir ce que je suis en train de vivre ? Suis seul.e ou en compagnie: est-ce plus confortable pour moi d'être seul.e ou peut-être préférerais-je

le faire en groupe ?

La mise à la terre fait partie des ateliers de présence consciente en pleine nature que je propose. Nous explorons différentes manières de le faire et surtout, l'attention est portée sur le ressenti et comment, à partir de la connexion au monde extérieur, je peux entrer en lien avec ce qui se vit en moi. En ce sens, je me relie au Vivant et à l'énergie de la Terre.

### ? Quels en sont les bienfaits ?

La mise à la terre permet d'harmoniser la fréquence de vibration de nos corps physique, émotionnel, énergétique et spirituel avec celle de la planète sur laquelle nous évoluons. Harmoniser les circulations énergétiques amène du calme dans notre monde intérieur; de ce calme peut découler une clarté mentale, des prises de décisions plus faciles, plus en lien avec les besoins du moment.

D'une manière générale, la mise à la terre réactive la conscience du ressenti: il s'agit d'un excellent point de départ pour s'exercer à conscientiser ses ressentis. Au départ, les ressentis du corps physique et à mesure des prises de conscience, émerge le ressenti émotionnel et s'il n'émerge pas spontanément, de la même manière que pour le ressenti physique, tu peux porter ton attention sur les émotions présentes. Et je t'invite à commencer à chaque fois par le ressenti corporel: porter l'attention sur le corps permet aux sensations de se déposer et d'ouvrir un espace aux émotions.

J'ai l'élan de rassurer les personnes qui ont l'impression de ne rien ressentir. Nous sommes homo sapiens sapiens, celui qui sait: en phase d'éveil, notre moteur à pensées est en constante activité. Il est donc normal, au moment de porter ton attention sur le ressenti, que des pensées apparaissent et cela ne signifie pas que tu ne ressens rien. L'exercice ici est de laisser ces pensées exister, sans porter ton attention sur elles. A l'image de nuages qui passent dans le ciel, l'invitation est de les laisser circuler, elles aussi, les laisser poursuivre leur chemin, tout en te recentrant sur le ressenti physique, ensuite émotionnel.

Plus nous développons notre intelligence émotionnelle, en prenant conscience de ce qui se joue en nous, plus le calme s'installe dans notre quotidien. Si je résume les bienfaits de la mise à la terre, l'on peut constater qu'ils rejoignent ceux de la relaxation dont je cite les principaux ci-dessous :

- diminution du niveau de stress et d'anxiété
- régulation de la tension artérielle et du rythme cardiaque
- diminution des symptômes liés à une angoisse de fond, tels que TOCs, addictions, troubles du sommeil
- clarté mentale, sérénité

La conséquence principale de ces bienfaits est une (re)connexion à la joie qui, je le rappelle, est notre émotion de base, celle dans laquelle un nourrisson qui vient au monde baigne: la joie d'entrer en lien avec les personnes qui s'occupent de lui, la joie de la découverte, la joie d'apprendre, la joie de se sentir en sécurité, la joie de se sentir aimé,...

? Earthing: pour qui, à quelle fréquence ?

Il suffit de regarder le plaisir des bambins qui apprennent à marcher, quand ils gambadent à pieds nus: la mise à la terre convient à tout le monde. Je la recommande à tous les enfants, jeunes et moins jeunes, de 0 à 99 ans et plus. Aussi souvent que tu le souhaites et a minima une fois par semaine, comme une routine pour recharger les batteries. Tu n'as pas besoin d'y passer des heures: quelques minutes par jour suffisent et si tu le programmes une fois par semaine, je préconise un quart d'heure, histoire d'apprendre à ton système nerveux à se poser.

Comme le dit le vieil adage: "L'appétit vient en mangeant.". Gageons que cette bonne habitude t'invite à te relier au Vivant à la demande, au départ de ton ressenti. Gageons enfin que la reconnexion à la joie enclenche la spirale vertueuse d'amener encore plus de joie dans ton quotidien et qu'à partir de cette joie, tu puisses t'organiser du temps pour la cultiver et pourquoi pas, la partager autour de toi. A l'image du colibri qui fait sa part pour éteindre l'incendie de la forêt, puissions-nous, individuellement, amener notre part de joie dans la collectivité.