



QUAND LES ABEILLES nous tendent un miroir

Ces précieuses alliées nous offrent bien plus que leur miel. Elles nous enseignent l'art de la relation au vivant.

PAR **FREDERIKA VAN INGEN**



LE TÉMOIGNAGE DE CAROLE¹

« La première fois que je suis allée au rucher, j'ai eu le sentiment d'entrer dans un espace sacré : l'abeille émerveille. Il y a quelque chose de magique, d'indicible. Cela m'a donné envie de prendre soin des abeilles. J'ai débuté l'apiculture avec des espèces très agressives. À vingt mètres de la ruche, j'étais obligée de mettre la combinaison, sinon je me faisais piquer. Je prenais des cours au syndicat d'apiculture et, à chaque fois, je revenais la boule au ventre en me disant : "Ce n'est pas possible d'être en lien avec les abeilles de cette façon, de les déranger, de sortir l'enfumoir pour éviter de se faire piquer..." Comme dans un miroir, j'ai vu en elles mes erreurs, j'ai réalisé qu'elles n'étaient pas d'accord. En fait, un essaim d'abeilles mellifères peut à tout moment quitter la ruche et s'installer ailleurs, s'il le veut – sauf si on coupe les ailes de la reine, ce que font certains. S'il reste, autant chercher à en tirer un enseignement. Petit à petit, j'ai donc repensé ma relation : j'ai commencé à me relier par le cœur, à leur dire mes intentions, à respirer et me détendre. Tout a changé. Plus j'étais détendue, plus j'étais accueillie. Plus tard, un jour où j'étais tendue et trop dans mes pensées – à cette période, je me séparais de mon compagnon –, j'ai été piquée sept fois à la tête. Pour moi qui enseigne le yoga, c'est le lieu du septième chakra. Ça m'invitait à lâcher le mental et à revenir dans l'ici et maintenant. Aujourd'hui, j'accompagne des personnes auprès des ruches et j'ai à cœur de

transmettre cela : sentir cette magie, prendre conscience des émotions, les déposer, revenir à la présence du cœur, observer les réactions des abeilles, évaluer jusqu'où je peux m'approcher... C'est un art de la relation au vivant. »

CE QUE LA NATURE NOUS APPREND

« Les abeilles nous amènent à être dans notre vérité. Elles m'ont aussi posé la question du consentement et du sacré de la relation : si j'ai envie d'être en relation profonde avec l'autre, cela nécessite une écoute, une présence au cœur, qui permet ensuite d'aller dans un échange plus profond. Pour moi, les abeilles sont des messagères d'amour. Elles nous invitent à prendre soin de nos relations, apprendre à nous connaître, à mieux vivre ensemble. »

ET SI VOUS ESSAYIEZ ?

Avant d'approcher l'autre, qu'il soit abeille, animal ou humain, on peut se questionner : quel est mon état intérieur ? Comment puis-je l'apaiser pour éviter de piquer ou d'être piqué ? ●

1. Carole Bon, apicultrice et écologue-paysagiste, enseigne le yoga et le tantra et a créé, avec Jade Amiri-Tuffier, l'association L'Abeille qui relie (labeillequirelie.fr).

Frederika Van Ingen est l'autrice de *101 Façons de se reconnecter à la nature, ce que nous apprennent les peuples racines et que confirme la science* (Les Arènes, 2021).