

## **Décryptage du succès d'un herbaliste**

Christophe Bernard a une formation d'ingénieur et a travaillé une partie de sa carrière avec un métier traditionnel dans l'industrie de la téléphonie mobile, à des années-lumière des plantes médicinales.

En milieu de carrière, il a eu grosse remise en question. Il est retourné à sa passion pour les plantes médicinales.

Enfant, il était souvent dans la nature, avec ses grands-parents qui sortaient souvent avec lui ramasser les champignons, cueillir les herbes... Cela l'a profondément marqué.

Il s'est remis à étudier les plantes par lui-même, depuis l'identification et la cueillette des plantes médicinales en nature jusqu'aux soins.

Il a commencé à conseiller des personnes de son entourage.

Puis est arrivé un moment où il s'est dit qu'il fallait vraiment essayer d'en faire un métier. Ce n'était plus un choix mais quasiment une obsession.

Cela est devenue une évidence : laisser de côté son métier traditionnel pour se lancer à plein temps dans le monde des plantes médicinales.

Il a démarré son activité vers 2009/2010, en testant, en expérimentant...

Ce n'est que vers 2016/2017 qu'il a compris son véritable rôle et comment pouvoir retirer de l'argent de son activité.

il n'y a pas eu de tournant significatif, tout cela s'est construit au fil des années : en jardinant, vendant des graines, lançant une petite herboriste en ligne, faisant des consultations...

Certaines choses ont marché, d'autres non.

C'est le rôle de thérapeute et d'éducateur que Christophe a choisi. Cela est devenu une véritable mission.

Ainsi que de rendre accessible les plantes médicinales au grand public.

Pendant un long moment, Christophe a travaillé en parallèle : beaucoup de choses le week-end notamment.

Puis la transition a été assez brutale, dans le caractère de Christophe, dans l'impulsion du moment et sans arrières-pensées.

Une manière graduelle jusqu'au point de bascule.

sans négociation avec son employeur, sans passer par un mi-temps... mais l'envie de fermer les portes sur cette partie de sa vie et de se réinventer en version 2.0.

Lors de ses activités en parallèle, tout cela était trop peu, pas assez intense, avec le sentiment de ne pas assez s'investir.

Le début de sa nouvelle carrière a été plutôt difficile afin de tout mettre en place. Surtout pour en tirer des revenus.

Père de famille de trois enfants, il ramenait le salaire principal de la famille. Dès le départ, il s'est mis une pression énorme sur ses épaules en se disant qu'il faudrait arriver à en vivre, lui et sa famille. Il y a eu un long temps difficile avec une pression et un stress énorme.

Ce qui peut sembler assez ironique par rapport à l'époque où il travaillait dans un bureau. Il avait une image très romantique en tête du gars avec son sac à dos qui part dans la nature sur son vélo et ramasse des plantes.

Même si c'était ce qu'il vivait et avait tout ce qu'il voulait, dans la nature, il y avait un stress phénoménal.

Aujourd'hui, bien sûr, les choses sont perçues différemment et on se dit qu'on aurait pu faire autrement. Mais il y a des apprentissages nécessaires, une maturation à travers de ce processus.

Le soutien de la famille est aussi important.

Cela n'a pas été un long fleuve tranquille. Christophe a essayé tout un tas d'activités dans le monde des plantes. Certaines dont il n'aurait jamais cru que ça allait marcher alors que c'est devenu un succès ; certaines dont il était persuadé que ça allait être un succès : ça a été un flop. Il s'est pris beaucoup de râteaux.

Mais il est très, très content aujourd'hui d'avoir essayé, d'avoir ouvert toutes ces portes d'avoir essayé toutes ces avenues.

C'est aussi intéressant d'explorer tout un tas de direction. Cela lui a permis de trouver vraiment sa voix et pouvoir déterminer ce qui l'intéresse vraiment aujourd'hui , c'est à dire la partie éducative.

Une manière sage de commencer une activité est de ne commencer par un mi-temps.

Généralement, quand on a une activité de thérapeutes, a fortiori atypique comme herbaliste, il faut se faire connaître dans le tissu local. Il faut faire beaucoup de porte à porte : aller voir des ostéopathes, des acupuncteurs, des pharmacies locales, des praticiens locaux...

Leur expliquer ce que l'on veut faire.

Mais c'est quelque chose qui n'intéressait pas Christophe : il ne se sentait pas vendeur dans l'âme.

Il s'est alors battu aussi avec ses propres armes et ce qu'il aimait faire. Il a ainsi développé

son activité de thérapeutes à travers de son blog.

Ce qui au départ était très surprenant. Des collègues lui ont dit : "on va te recommander de bouche à oreille, et c'est pas au travers de ton blog que les gens vont vouloir venir te consulter."

Et en fait, ça a été l'inverse. Il s'est tellement investi dans son blog qu'il a établi une crédibilité certaines. Au bout d'un moment, les gens ont voulu des consultations avec Christophe. Il a fait beaucoup de consultations par par skype à distance. Beaucoup de personnes venaient le voir et prenaient la voiture et faisaient beaucoup de route pour venir le consulter. Et aussi des gens de son environnement local.

Si bien que son activité a démarré d'une manière relativement rapide, sans avoir à faire du porte à porte.

Christophe s'est fait connaître avec le blog, avec les réseaux sociaux et pas d'une manière très traditionnelle comme aller faire les ateliers au magasin bio du coin le week-end pour présenter ce qu'on fait.

### **Le métier d'herbaliste**

Christophe a fait une grosse partie de son parcours aux Etats-Unis où il a vécu une quinzaine d'années. Son titre officiel est : "Herbalist". Dans le monde anglophone, "herbalist" ça veut dire "celui qui travaille avec des herbes". Tout simplement. Il peut être thérapeute ou vendre des plantes.

En France, on a ce terme "Herboriste" et qui, en principe, est réservé aux gens qui vendent des plantes. C'est un diplôme qui a disparu et qui n'est plus autorisé aujourd'hui.

Patrice de Bonneval à l'école lyonnaise commençait aussi à utiliser ce terme "herbaliste" avec un "e" à la fin.

Au Québec, le terme "herboriste" est utilisé d'une manière beaucoup plus large .

"Herbaliste", c'est celui qui travaille avec les plantes médicinales.

Il est impossible de dissocier le côté thérapeutique : les gens cherchent une tisane, une teinture parce que, très souvent, il y a une problématique de santé en arrière-plan.

Christophe est toujours en train d'expérimenter avec différentes plantes, de tester des fournisseurs, des produits du marché... toujours en train d'évaluer quelque chose : le goût, l'odeur, la sensation en bouche... tout ça est important pour pour trouver une bonne plante médicinale.

Quant à la préparation, les Américains sont très exigeants par rapport aux résultats. Ils n'utilisent quasiment que des teintures. A son retour en France, il a redécouvert tradition des infusions. C'est quelque chose qui lui a énormément plu et c'est aujourd'hui une forme

qu'il essaie d'utiliser d'une manière quasi exclusive.

En effet, l'infusion nous rapproche de la plante.

En nature d'abord, on utilise un solvant qui est disponible sur notre planète à peu près partout : l'eau.

Et puis, ça permet de couper la plante et de l'utiliser telle quelle, encore entière. On la laisse tremper dans l'eau et on bois tout de suite après.

Il y a une très grande proximité de la plante.

Et puis, le fait de boire un liquide chaud, rien que ça a déjà une valeur thérapeutique.

Revenir aux rituels est très important : cela permet de prendre soin de nous-mêmes, de nous poser, de faire la préparation, de se verser une tasse de liquide chaud et de boire.

Ce sont tous ces rituels qui importent dans le processus de retour à la santé.

### **Sa plante de prédilection :**

Sa plante de prédilection est le romarin.

C'est une plante qui représente le Sud-Est. Elle a cette personnalité très feu, très chaude, très aromatique.

C'est un antioxydant assez phénoménal avec des capacités démontrées pour tout ce qui est protection de la sphère cérébrale. Il y a une plante à utiliser aujourd'hui pour se protéger contre la maladie d'alzheimer par exemple, ou toute dégénération des capacités cognitives, c'est bien le romarin.

Elle agit aussi sur le foie et sur les problématiques hivernales.

### **Ses inspirations : Ayurveda, médecine occidentale, médecine chinoise ?**

Deux approches lui plaisent : approfondir la connaissance des plantes locales et s'ouvrir à d'autres approches issues de pays éloignés.

Christophe est assoiffé de connaissances et sa curiosité le retient de se limiter à l'utilisation des plantes locales.

Dans son jardin, il introduit des plantes traditionnellement utilisées dans la médecine chinoise. Il travaille aussi avec des fournisseurs de plantes Ayurvédiennes.

Il y applique tout de même la façon occidentale de les goûter et les consommer.

Il ne s'enferme pas dans une influence unique car, pour soigner, il est intéressant d'utiliser un panel d'outil le plus large possible.

Cependant, il est aussi éco-responsable et tend tout de même à favoriser la plante locale comme remède de prédilection.

Cependant, dans ses vidéos et dans ses articles, il continue à jouer de jouer avec ces deux facettes.

Aux critiques qui lui reprochent de ne pas suffisamment utiliser les plantes locales, il répond que certaines plantes, comme le ginseng, n'ont pas trouver leurs équivalent dans la région avec des propriétés si exceptionnelles.

Chacun bâtit sa pratique personnelle avec ses propres valeurs, ses conviction et sa personnalité.

### **L'évolution de la société**

Les personnes qui viennent le consulter ont souvent des dossiers complexes. Elles ont beaucoup circulé dans le monde de la santé. Elles ont souvent des maladies chroniques ou dégénératives.

Avant de commencer, il s'imaginait recevoir une personne venant le voir en tant que prévention, des personnes plutôt en bonne santé, pour conseiller sur la gestion du stress, pour incorporer certaines habitudes de vie...

Un jour, il lui est arrivé d'avoir une personne, venu le voir et, après avoir discuté, il lui demande : "bon, est-ce que que vous pourriez me résumer votre problématique de santé ? ". Cette personne répond : "En fait, je n'ai aucun problème, je suis venu vous voir pour qu'on mette en place un programme de prévention assez large pour tous types de maladies dégénératives dans le futur".

Cela l'a déstabilisé quelques instants et a pu retomber sur ses pattes et avoir une discussion agréable et fructifiante.

Dans sa pratique, il voit énormément de maladies chroniques, dégénératives, des maladies auto-immunes. Il a clairement noté une tendance assez inquiétante vers la maladie auto immune : énormément de cas d'hypothyroïdie d'Hashimoto chez la femme.

Ce développement des maladies autoimmunes est une tendance notable aujourd'hui, toutes maladies confondues : depuis la polyarthrite rhumatoïde jusqu'au lupus.

La problématique du cancer reste aussi une problématique en développement. Il y a beaucoup d'axes de traitement : ne serait-ce que pour accompagner la personne et s'assurer qu'elles gardent un terrain solide et stimuler l'immunité. On peut aussi agir sur la protection de l'axe hépatique et rénale car les chimiothérapies sont très agressives de ce point de vue. Là tout ce qui est vitalité avec les plantes adaptogènes seront intéressantes.

Il y a aussi la problématique autour du système digestif. Il a travaillé depuis le reflux gastro oesophagien jusqu'à l'ulcère en passant par les rectocolites hémorragique. Cela peut aller de

simples ballonnement à des troubles beaucoup plus sévères.

Il reçoit des personnes avec un dossier médical complexe et délicat. C'est important de travailler dans l'éthique de son travail et dans le plus grand respect du corps médical et de la prescription médicale.

D'ailleurs, dans son blog, à aucun moment, il ne s'est mis en opposition ou en conflit avec le système médical. En effet, ce n'est d'abord pas constructif. Il conserve aussi l'espoir d'arriver à un point où il puisse y avoir une coexistence et une cohabitation entre les différentes approches.

Idéalement, le suivi s'intégrerait dans le respect des métiers qui sont déjà en place pour apporter une réelle valeur ajoutée, en tant que conseiller.

Mais c'est une position délicate et c'est ce qui fait qu'aujourd'hui il ya très peu de thérapeutes dans le monde des plantes médicinales. Il y en a plus dans le monde des naturopathes.

En effet, si vous faites une école de naturopathe, on va on va un petit peu vous de mettre en tête que vous avez étudié pour vous installer par la suite pour devenir thérapeute.

Dans les écoles herboristerie, c'est moins le cas. Il y a beaucoup moins de gens qui s'installent pour pratiquer, même si c'est en train de changer. Le marché 'est en train de changer, les esprits s'ouvrent. C'est beaucoup plus positif et moins sombre qu'à ses débuts, en 2009.

Il y a tellement de besoins et d'ouverture d'esprit de la part des personnes et des malades.

Travailler de concert avec le corps médical permet d'avoir à disposition toute une palette de soins, pour aussi supporter les traitements plus classiques.

Les antibiotiques ont énormément fait progresser la qualité et l'espérance de vie. Cependant, on note aussi les abus des médicaments, le combat des intérêts privés des lobbys pharmaceutiques... cela déforme le système dans un but de profit.

On peut apprendre à jongler avec tout cela. La philosophie bouddhiste, très paisible, lui paraît seyante : accepter notre époque et comme l'eau se faufile autour des roches, apporter de la souplesse et d'accepter les limitations.

Christophe s'intéresse au monde du développement personnel depuis depuis sa vingtaine. Le premier livre de développement personnel que j'ai lu a été une révélation. Il a un caractère assez assez volcanique, assez explosif, assez colérique. Il est un gros stressé à la base donc très vite, il a fallu que qu'il s'intéresse à sa propre santé mentale et psychologique. Il a du apprendre à gérer toutes ses faiblesses, ses limitations.

Mais c'est un grand grand voyage, qu'il continue toujours, aujourd'hui à 47 ans.

Il a testé beaucoup de pratiques, mais s'il y en a une qui revient toujours c'est la pratique de la méditation.

Cela lui est d'une aide pour conserver un esprit sain dans les moments de tourmentes et de tumultes.

C'est une pratique qu'il redémarre, arrête puis reprend. Même s'il ne poursuit pas cette pratique de façon continue, c'est quelque chose vers laquelle il revient constamment et qui lui fait énormément de bien.

D'un point de vue alimentation, il continue aussi à explorer différentes pistes.

Un concept qu'il exprime régulièrement est : le jeûne.

C'est quelque chose qu'il fait de plus en plus souvent : des jeûnes de 2 à 3 jours, dès qu'il part en voyage quelque part par exemple.

Il pratique aussi souvent le jeûne intermittent. Tous ces types de jeûnes permettent d'entamer un puissant nettoyage en interne.

Il lit beaucoup pour continuer d'améliorer sa santé, son état d'esprit. Des biographies pour s'inspirer des grandes personnes et comment elles ont composé avec leurs forces et leurs faiblesses. La biographie de Walt Disney qui a vécu une vie incroyable et fabuleuse.

Ces moments sont l'occasion de se poser, de préparer une tasse d'infusion et de lire un livre.

Ses livres de référence sont : "Seven habits of highly effective people" de Steven Covey, qui lui a donné la fondation sur laquelle travailler.

Il aime lire dans tout un tas de domaines depuis la communication non verbale jusqu'à jusqu'aux méthodes de respiration...

Il estime que, point de vue santé globale, les plantes médicinales ne sont qu'une partie de l'équation et il y a aussi d'autres choses importantes, comme la santé mentale en particulier.

L'acupuncture, les plantes médicinales ou l'homéopathie... viennent en complément.

C'est aussi important d'identifier ses valeurs que nous souhaitons respecter : les écrire sur un papier, les encadrer et se dire "j'ai envie de vivre en suivant ces valeurs-là donc".

Même si cela change, c'est aussi intéressant de se retourner et d'observer le chemin parcouru.

Il va bientôt se consacrer à une formation autour des problématiques de la femme, de l'adolescence à la ménopause. C'est un projet qui lui tient à cœur car, aujourd'hui, ce sont plutôt les femmes et qui ont repris contact avec les plantes médicinales.

Ce sont surtout les femmes qui sont les thérapeutes de famille et les soignantes.