



# **MON E-BOOK BIEN-ÊTRE**

---

## **SPÉCIAL CONFINEMENT**



**SALONS-BIEN-ETRE.FR**  
L'agenda des événements bio et bien-être

# Edito

Déjà un troisième e-book pour Salons bien-être.

Née pendant le premier confinement, l'idée d'un e-book bien-être semblait particulièrement pertinente. Dans une période où nous avons toutes et tous le temps de nous retrouver face à nous-même, c'était aussi le moment idéal pour nous améliorer.

Les activités de bien-être, de développement personnel et de créativité sont idéales pour ça. Et il faut souvent tâtonner pour trouver les méthodes qui nous correspondent le plus. Un ebook qui en réunirait plusieurs semblait donc idéal pour permettre au plus grand nombre d'avoir accès à ces ressources.

Car c'est toute la démarche de Salons bien-être : démocratiser les activités de bien-être et de développement personnel pour l'émergence d'une nouvelle conscience et même d'un projet sociétal. Car c'est en étant d'abord en phase avec nous-même et que nous pouvons donner le meilleur pour les autres et pour notre environnement.

Face à la situation sanitaire et au nouveau confinement, il nous a paru important de vous proposer ces ressources et outils pour retrouver la paix intérieure.

Voici donc une nouvelle occasion d'implémenter plus de bien-être dans votre vie. Dans ce e-book, vous trouverez différentes activités (méditation, pilates, cuisine... pour ne citer que les plus connues) mais aussi des articles invitant à la réflexion, pour repenser notre vie en prenant en compte notre environnement, pour aligner nos besoins avec ceux de la nature.

Bonne lecture... Et bonne pratique !

L'équipe



SALONS-BIEN-ETRE.FR  
L'agenda des événements bio et bien-être

et



# Sommaire

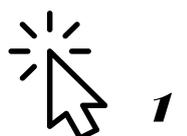
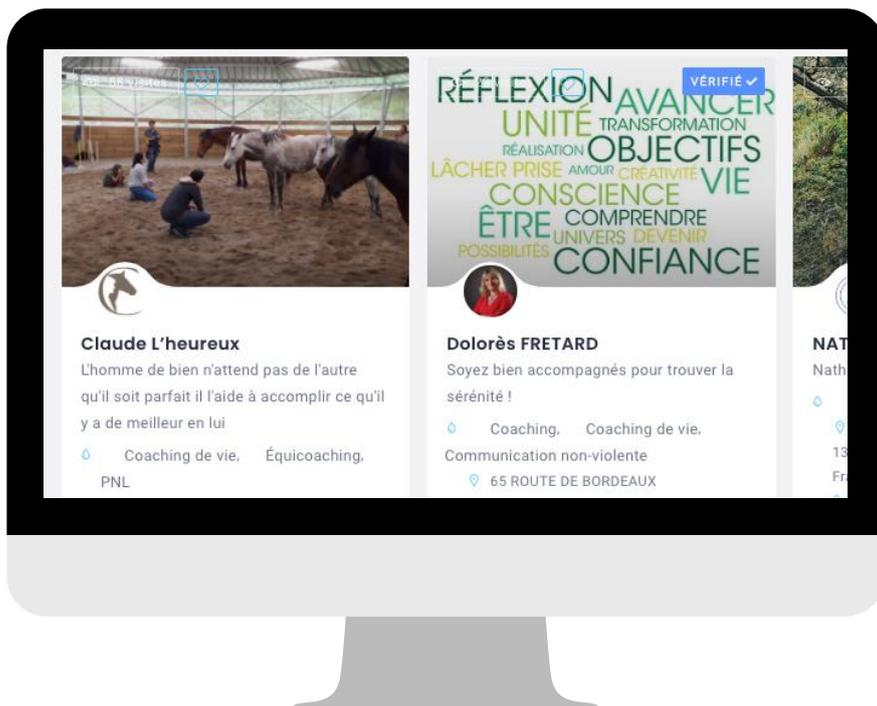
Ressources en ligne: Le guide du bien-être	p. 1
Le guide des lieux de stage	p. 2
Se recentrer avec la méditation	p. 3
Retrouver votre sérénité avec la méditation de pleine conscience	p. 5
La méditation contre la dépression	p. 11
Découvrir la méthode Soul Voice®	p. 12
L'arbre et l'enracinement	p. 15
Séance de Pilates	p. 18
Initiation au Tantra	p. 20
Les 4 Accords Toltèques	p. 27
A la rencontre de votre enfant intérieur	p. 29
Comment aider votre enfant à s'épanouir	p. 33
Explorer sa créativité avec l'art thérapie	p. 37
Recettes végétariens et desserts gourmands	p. 41
Bonus : Ma routine bien-être	p. 43
A propos	p. 44



## Trouvez toutes les activités et actualités du monde du bien-être et développement personnel:



- Les vidéos et articles des professionnels
- Les thérapeutes
- Les événements, stages et formations





# Le guide du bien-être

Actualités - Thérapeutes - Événements - Lieux

## Pour l'après : Le guide des lieux de stage et de ressourcement



### Gaudichart

La nature sauvage et pure

Provence-Alpes-Côte-d'Azur

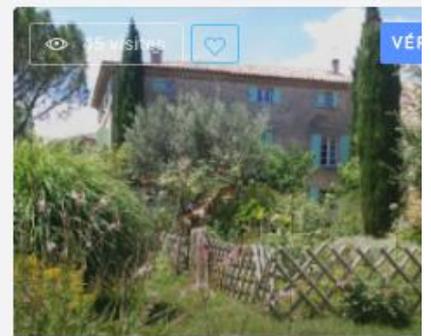
0661154359



### Ô Cèdre Bleu

Un Instant pour Soi !

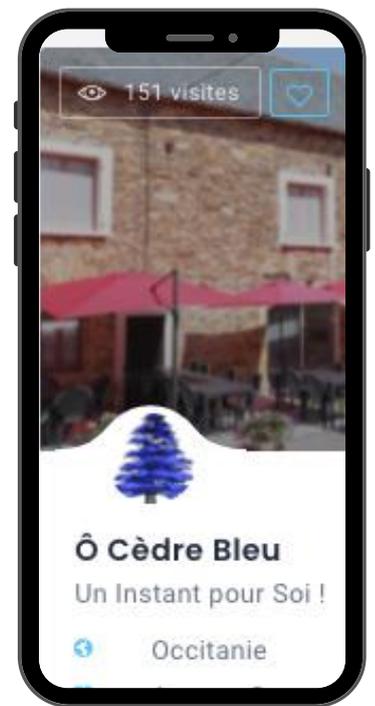
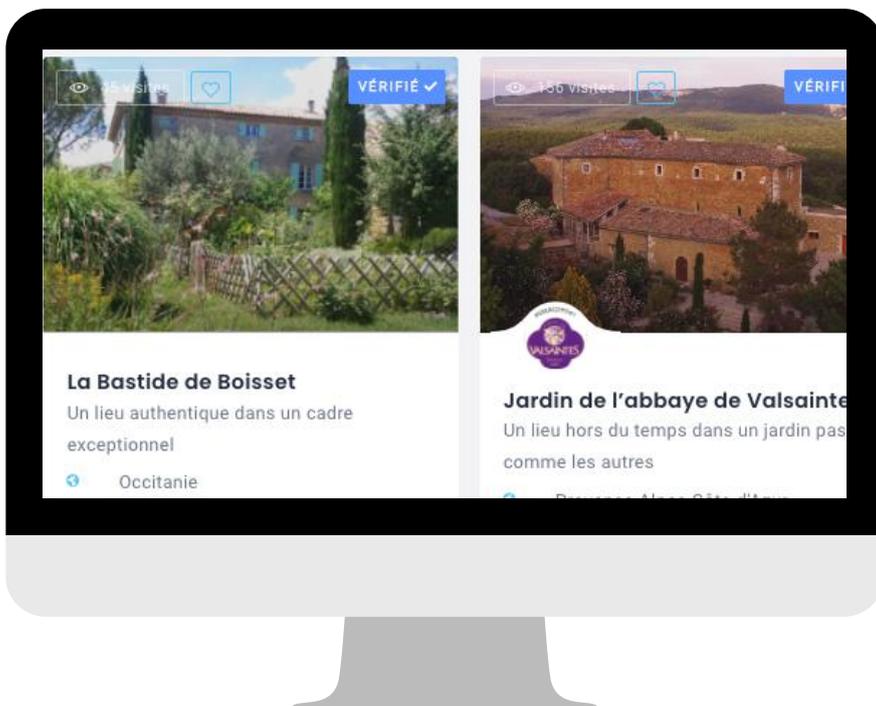
Occitanie



### La Bastide de Boisset

Un lieu authentique dans un cadre exceptionnel

Occitanie



# Se recentrer avec la méditation

Florent Dechoz vous propose une méditation pour vous recentrer et explorer l'énergie du cœur. Elle vous aidera à rentrer en contact avec Joie et le plaisir de vivre. Cette méditation permet à l'esprit et au corps de monter en énergie positive. Vous pouvez pratiquer cette méditation tous les matins pour bien démarrer la journée.



[Cliquez pour accéder à la méditation](#)

## A propos de la méditation

La méditation permet de développer son attention et sa concentration.

Travailler ces facultés peut avoir des répercussions positives sur toutes les dimensions de votre vie.

Durant une méditation, on tente de garder son attention fixée sur un sujet en particulier (généralement la respiration).

Pendant quelques minutes ou plus, l'objectif est de conserver cette attention sans que des pensées surgissent.

"Pensées" est utilisé ici dans son sens le plus large. Cela peut être une sensation que l'on remarque, un souvenir qui revient, une émotion qui surgit, une idée qui vous vient. Le plus souvent, on pense à quelque chose à faire ou à ne pas oublier, on cherche une solution à un problème, etc.

Toute la journée, les pensées se succèdent dans notre esprit et l'esprit bourdonne. Parfois jusqu'à avoir l'impression d'être débordé(e) ou de surchauffer. Tensions et stress en découlent. D'autant que nous contrôlons très peu nos pensées. Nous y réagissons bien souvent instinctivement, voire par automatisme. Sans prendre le temps de réfléchir à ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons.

La méditation, car elle développe l'attention et la concentration, permet de contrôler ce flot de pensées et de prendre du recul. Même en dehors des moments de méditation, on devient plus présent dans ce que nous faisons et ressentons, aussi bien physiquement qu'émotionnellement.

Développer cette attention et cette concentration est la base de tout travail de développement intérieur. La méditation permet d'apprendre à se scanner intérieurement avec une grande précision. Et ainsi de déceler les tensions internes, les incompréhensions, les contradictions et les mensonges qui nous traversent tous. Nous comprenons ainsi nos propres mécanismes. Ce qui représente un premier pas vers le bonheur et la sagesse.



## A propos de Florent Dechoz

Florent Dechoz exerce depuis près de 30 ans dans la relation d'aide et le soin. Il utilise ses compétences d'ostéopathe, d'acupuncteur ou de guérisseur. Il n'a de cesse d'aider les patients à sortir du cercle de la souffrance. Très souvent, la douleur qui se présente est physique. Elle reflète aussi, la plupart du temps, les douleurs psychiques et spirituelles. Son accompagnement peut évoluer vers un soutien et un regard bienveillant. Il permet au demandeur de trouver son chemin de transformation pour sa peine, sa pacification, sa conscience et, finalement, son bonheur.

Son regard et son intervention se placent à l'endroit de la souffrance pour que le patient qui souhaite évoluer accède au meilleur soin possible.

<https://institutarcenciel.com/>



# Comment retrouver votre sérénité avec la pleine conscience et la méditation ? par Jean-Marc Terrel

Je ne suis ni climatologue, ni scientifique, ni économiste, ni politologue. Je laisserai donc le soin aux spécialistes de dissenter sur les menaces environnementales, épidémiques, économiques et terroristes qui semblent nous entourer... Toutes ces périls, selon moi, se jouent avant tout au niveau de l'ego. Et rien de tout cela ne prendra fin avant que les égos personnels et collectifs ne diminuent pour laisser place en nous à la justice de l'amour inconditionnel.

Mon rôle d'enseignant de la méditation et de pleine conscience consiste plutôt à poser des questions et à vous inviter à les considérer sans a priori. Que fait-on une fois que l'on remarque en soi les réactions, naturelles, suscitées par les "mauvaises nouvelles" du monde ? Entretient-on la peur ? Nourrit-on le discours de la guerre contre un ennemi ? Étouffe-t-on nos émotions en feignant l'ignorance ou l'indifférence ? Se laisse-t-on submerger par la souffrance des victimes et de leurs proches ? Accepte-t-on de se laisser couler dans la déprime, l'incompréhension et l'absence de sens ? Sème-t-on la plainte et le blâme autour de nous ? Bref, accepte-t-on de se laisser terrifier par les discours médiatiques qui déstabilisent nos émotions et entretiennent la peur ? Et comment la "méditation pleine conscience" peut nous aider ?



**J'écoute la méditation**  
**"Je respire"**

# 10 clés pour réduire son stress

La méditation pleine conscience, c'est l'attention – bienveillante et sans jugement – à ce qui se produit ici et maintenant pour vous.

Cette forme de méditation peut vous aider à gérer l'anxiété que génère les situations de plus en plus fréquentes évoquées en introduction. On sait que la Mindfulness permet de réduire le stress et d'augmenter la sensation de bien-être parce qu'elle facilite la conscience de soi, le contrôle de nos réactions et, par conséquent, de nos comportements.

Voici comment la méditation pleine conscience vous aide à faire le calme lorsque ces situations anxiogènes se présentent.

## **Vous n'êtes ni vos pensées, ni vos émotions :**

Bien que nous vivions tout ce qui nous arrive comme si nos émotions et nos pensées existaient vraiment, tout cela est passager, éphémère. Ressentir de la colère ou de la peur lorsqu'on apprend la nouvelle d'un attentat est normal et parfaitement compréhensible.

Cependant, entretenir cette colère ou cette peur vous éloigne de la seule chose qui existe vraiment : l'instant présent. Aucune émotion ne doit vous contrôler. C'est vous qui devez contrôler vos émotions. C'est l'un des bienfaits de la méditation de pleine conscience.

## **Prenez de courtes pauses pour vous détendre :**

Le stress, la peur ou l'angoisse coupent le souffle et se cristallisent dans le corps au travers de tensions musculaires, par exemple dans le cou ou les épaules.

À chaque fois que vous prenez conscience que vous avez le souffle court ou que vous êtes tendu, faites une courte pause : prenez une grande et profonde inspiration et expirez lentement en relâchant toutes les tensions. Vous pouvez par exemple visualiser les tensions qui s'échappent sous la forme d'une fumée noire, à chaque expiration. N'oubliez pas qu'à chaque fois que vous prenez conscience de ce qui se joue pour vous ici et maintenant, sans jugement, vous pouvez entrer dans une pratique de méditation pleine conscience.

## **Levez les yeux du sol et redressez-vous là où vous vous trouvez :**

Dans ces moments d'effroi à la découverte d'une mauvaise nouvelle, nous pouvons avoir le sentiment que les seules choses qui existent sont la peur et la souffrance. Nous pouvons être tout absorbé par nos ressentis négatifs. Inconsciemment nous adoptons alors la "posture dépressive" : c'est-à-dire le regard vers le sol, les épaules avachies vers l'avant, le souffle court.

Lorsque vous prenez conscience que vous êtes captivé par vos ressentis, levez les yeux au niveau de l'horizon, voire du ciel et redressez-vous. Regardez autour de vous et, en utilisant tous vos sens, prenez conscience de l'endroit où vous êtes. Prenez une grande et profonde inspiration et expirez lentement en relâchant toutes les tensions.

# 10 clés pour réduire son stress

## **Traquez les histoires (ruminations) que vous vous racontez :**

Le stress généré par les mauvaises nouvelles peut facilement vous conduire à vous imaginer toutes sortes de choses désagréables. Dans l'immense majorité des cas, vous n'avez aucun contrôle sur ces nouvelles dont le seul résultat est d'augmenter votre inquiétude et votre anxiété. Reconnaissez alors simplement vos ruminations pour ce qu'elles sont : des phénomènes illusoire.

Dites-vous que toute l'inquiétude que vous pouvez vous faire n'amènera rien du tout de bon ou de mieux à la situation, bien au contraire. Le truc, ça n'est pas d'essayer de supprimer ou de renier vos pensées. Non. Il s'agit plutôt de reconnaître qu'elles sont là, sans vous y attacher, puis de les laisser partir et se dissoudre dans votre conscience.

## **Décidez de voir le verre à moitié plein :**

Rien ne sera jamais parfait en ce bas monde et pourtant, vous avez de multiples raisons de vous réjouir. Y a-t-il quelqu'un que vous aimez ? Y a-t-il quelqu'un qui vous aime ? Avez-vous la chance d'avoir ou de faire quelque chose que quelqu'un – quelque part ailleurs dans le monde – ne peut pas avoir ou faire aujourd'hui ? Comment pouvez-vous vous tourner vers la lumière plutôt que vers l'ombre ? Les études montrent que la gratitude pour ce que vous avez est un facteur de bonheur. Pour toutes celles et tous ceux qui savent reconnaître que ce qu'ils ont est une grâce, essayez d'exprimer votre gratitude à voix-haute : c'est un antidote à la peur.

## **Engagez-vous dans une pratique corps-esprit :**

Faire de l'exercice diminue considérablement le stress lié aux annonces anxieuses. Si possible faites une marche dans la nature ou des exercices de yoga ou une danse endiablée dans votre salon ou un tour en vélo ou 30mn de jogging par exemple. Cela peut aussi se faire avec un instrument de musique ou une toile de peinture. Quelle que soit l'approche, la pratique de pleine conscience la plus efficace pour vous générera le sentiment d'être "vivant dans votre corps". La détente que procure ce genre de pratiques vous permettra de retrouver plus rapidement votre équilibre intérieur et votre sérénité.

## **Prenez du temps pour prendre soin de vous :**

La devise dit que "celui qui veut aller loin doit ménager sa monture". Et comme vous êtes votre propre monture, prendre soin de vous n'a vraiment rien d'égoïste. C'est une mesure – prioritaire – d'hygiène corporelle émotionnelle, mentale et spirituelle. Songez que si vous êtes complètement sous l'emprise du stress, il ne vous restera que peu d'espace en vous pour accueillir le meilleur et pas grand chose de bon à offrir au dehors. Prenez le temps de faire quelque chose que vous aimez, juste pour vous, au moins une fois dans la journée : faites votre petit tour dans le jardin, allez-vous faire masser, écoutez votre album favori en ce moment, faite une sieste ou prenez un bain chaud aux huiles essentielles. En faisant quelque chose que vous aimez, c'est votre être que vous nourrissez. C'est aussi une bonne manière de retrouver de l'énergie pour faire face à la peur.

# 10 clés pour réduire son stress

## **Ouvrez votre cœur pour accroître votre résilience :**

Si vous pouvez ouvrir votre cœur, ne serait-ce qu'un peu, à la nature humaine dans toutes ses polarités sombres et lumineuses, cela peut transformer radicalement votre perception de vous-même et du monde. En cultivant la compassion, vous étendez les limites de votre être au-delà de votre propre personne et vous vous connectez à quelque chose de plus grand que vous-même. L'ouverture du cœur digère le stress et l'anxiété comme les sucs gastriques digèrent les aliments. Cela développe votre résilience, c'est-à-dire votre capacité à traverser les épreuves et à vous reconstruire plus facilement.

## **Regardez au-delà des circonstances et accueillez le sens :**

Il s'agit ici de vous ouvrir à tout ce qui fait sens pour vous dans la Vie, à contacter votre guide intérieur ou votre sagesse innée. Il peut s'agir également de vous confier dans votre foi, quelle qu'elle soit ou de demander à recevoir un éclairage de la Vie, du Grand Tout, de Dieu, de la Présence, de votre Ange Gardien, de vos animaux de pouvoirs, de vos guides spirituels ou de l'Univers, peu importe la façon dont vous l'appellez. L'idée c'est de vous ouvrir au signifiant de ces événements dans votre vie personnelle et dans le monde. Prenez du recul, dissociez-vous des circonstances. Faites un zoom arrière, comme si vous pouviez observer ce qui se passe sur Terre depuis l'espace, et vous constaterez que cela peut vous aider à gagner de la sérénité intérieure.

## **Pratiquez la méditation pleine conscience :**

La pleine conscience est une aptitude naturelle que chacun de nous possède et que nous pouvons développer en pratiquant régulièrement une forme particulière de méditation. Pour cela il s'agit simplement d'accueillir et d'observer tout ce qui se passe pour vous dans l'instant présent, sans jugement. Plus facile à dire qu'à faire, c'est la raison pour laquelle c'est une pratique qui s'enseigne et qui s'apprend. L'entraînement permet de prendre conscience du flot incessant et éphémère des sensations, des émotions et des pensées qui nous traversent au quotidien. Un flot illusoire – au sens qu'il n'a pas d'existence propre – mais auquel nous nous identifions beaucoup trop souvent, par ignorance. Bien qu'extrêmement simple, cette pratique a le pouvoir de changer complètement votre vie. Elle peut vous permettre d'apprendre à débusquer rapidement, avant qu'elles ne s'installent, toutes les graines émotionnelles et mentales qui risquent de vous submerger, voire de vous contrôler. La méditation de pleine conscience offre de nombreux bienfaits pour la santé, y compris la possibilité de grandement diminuer votre stress et votre anxiété. C'est une pratique reconnue scientifiquement.

Pour terminer, si vous donnez votre attention au rabâchage médiatique comme à vos propres ruminations, vous générez pour vous-même un état d'inquiétude au sujet de choses qui pourraient éventuellement se produire dans votre vie. Vous n'avez pourtant aucun contrôle sur ces choses. Si votre état d'inquiétude perdure trop longtemps, il peut se transformer en anxiété profonde et créer des désordres importants dans votre santé. Mais lorsque vous comprenez, par la pratique de la méditation, que l'essence de la "peur mentale" ne peut pas résider dans l'instant présent, vous vous libérez aussitôt de la peur.

En effet, la plupart du temps, nous avons mentalement peur de choses qui ne sont pas présentes ou qui ne pas encore arrivées pour nous. Par exemple, nous ne sommes pas malades mais nous avons peur de le devenir et, plus encore, d'en mourir. En apprenant à poser régulièrement notre attention dans l'instant, tel qu'il est, l'influence du mental diminue.

La seule chose que vous pouvez réellement contrôler dans votre existence, c'est votre "attitude intérieure". C'est toute l'histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein. Que voyez-vous le plus souvent ? La façon dont vous décidez de voir les choses ne dépend réellement que de vous et ce, quelles que soient les circonstances. Une fois passé l'état de noirceur, parfaitement naturel, décidez plutôt d'entretenir en vous la lumière. Ce faisant, vous augmenterez votre clarté intérieure et la clarté du monde entier.



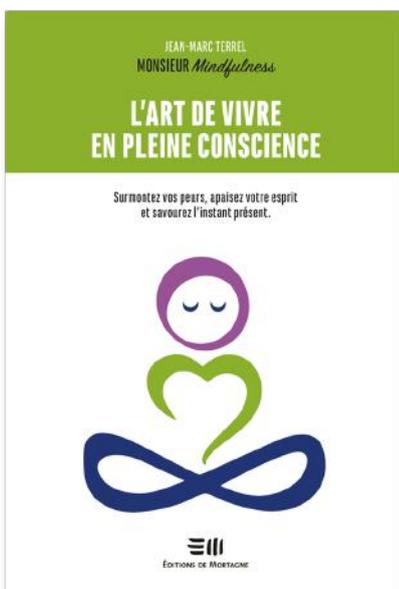
*Avec sérieux mais sans se prendre au sérieux, Jean-Marc Terrel - alias Monsieur Mindfulness - est l'auteur du guide "L'art de vivre en pleine conscience" publié aux Editions de Mortagne (320 pages).*

*Enseignant de méditation apprécié pour sa bienveillance, il est aussi instructeur MBSR certifié. Il donne des conférences, offre des formations et organise des « voyages initiatiques » à travers le monde.*

*Suivi par plus de 220.000 personnes sur les réseaux sociaux, c'est l'un des représentants de la pleine conscience les plus populaires de la francophonie.*



**Programme OFFERT : découvrez 21 pratiques de 10 à 15 minutes chacune qui vont réveiller votre capacité naturelle d'attention à l'instant présent sur [www.monsieurmindfulness.com](http://www.monsieurmindfulness.com)**



Vous vous posez mille questions sur le sens de ce que vous vivez et ne parvenez pas à stopper le flux incessant de vos pensées ?

Découvrez une façon efficace de devenir plus calme, serein et heureux. Tout simplement.

De nature universelle, la mindfulness s'inspire des traditions orientales de méditation, du yoga, mais aussi des recherches occidentales sur le stress et les neurosciences. En la pratiquant, vous entraînez votre cerveau à accueillir tout ce qui vous perturbe sans vous laisser submerger.

Dans un style simple et imagé, l'auteur vous accompagne dans une profonde compréhension des 21 piliers de la pleine conscience. Il répond également aux 21 questions les plus fréquemment posées à propos de cet apprentissage. Il vous offre également 21 jours de méditation en ligne, afin que vous puissiez véritablement profiter de chaque instant grâce à ses enseignements.

**[Découvrir le livre](#)**



# La méditation contre la dépression : quels effets sur le corps et l'esprit ?



**Un article à lire en ligne**



# *La méthode Soul Voice®*

*par Karina Schelde*

Exclusivité dans ce e-book : Karina Schelde, créatrice de la méthode Soul Voice®, vous offre sa première vidéo en français.

Depuis plus de 20 ans, Karina a à coeur de partager sa méthode basée sur la voix pour aider des milliers de personnes à vivre en paix avec elles-mêmes. Une méthode que vous pourrez tester grâce à cette vidéo, accompagné(e) par le bel accent de Karina.



*Cliquez pour regarder la vidéo*

## *A propos de Karina Schelde*

Fondatrice et chercheur de la méthode Soul Voice®, Karina Schelde est un pionnier reconnu internationalement dans la thérapie vocale et la guérison sonore. Elle utilise donc la voix humaine comme l'instrument fondamental pour le développement personnel. Originaire du Danemark, mais maintenant basée en Nouvelle-Zélande, Karina a parcouru le monde entier depuis plus de 20 ans et a touché des milliers de personnes avec sa méthode. Karina a synthétisé 30 ans de recherches et d'expérience dans la médecine alternative dans sa méthode révolutionnaire du Soul Voice®. Un travail qu'elle résume dans ses livres *Expression into Freedom* et *Soul Voice®*, publiés en six langues.



# *La méthode Soul Voice®*

*par Karina Schelde*



## *Qu'est-ce que le Soul Voice® ?*

Le Soul Voice® est une modalité de guérison sonore et vocale thérapeutique et créative, qui explore d'une manière très profonde le potentiel le plus élevé de la voix humaine.

Les humains sont des êtres de résonance ; notre voix se rappelle ce que nous avons oublié. Elle révèle notre richesse, notre vitalité et notre puissance, notre lumière et nos côtés sombres. Elle porte des souvenirs refoulés ou douloureux et nous indique notre chemin spirituel. La voix est notre matrice vibratoire et un témoignage vivant de qui nous sommes dans l'essence de notre âme.

Saviez-vous que la voix humaine est un miroir de notre univers intérieur ? Notre voix révèle nos humeurs, nos peurs, nos intentions, nos espoirs, nos pensées et nos désirs et reflète qui nous sommes vraiment. Le son de la voix peut nous en dire plus sur une personne que les mots ne pourront jamais communiquer.

Pratiquement toutes les cultures indigènes connues utilisent le pouvoir de guérison de la médecine du son depuis l'éternité. Elles la pratiquent et honorent le son comme la force créatrice fondamentale de l'univers. Tout est fait de vibrations et de fréquences. Nous sommes tenus ensemble par des résonances sonores, et chaque partie de notre corps a sa propre vibration sonore.

Pour chaque expérience que nous traversons dans la vie, notre corps garde une mémoire, qui est comme un enregistrement de vibrations sonores codifiées. Lorsque nous sommes en mesure de puiser dans cela, une guérison profonde et miraculeuse peut avoir lieu. De cette façon, le corps ne pourra pas seulement rétablir son équilibre, mais aussi arriver à se rappeler la créativité illimitée et ludique de son enfant intérieur, la voie authentique vers le soi.

Les structures et les techniques de la méthode soutiennent chaque élève dans sa propre capacité intuitive et sa manière de se manifester. La porte pour développer et maîtriser notre intuition est accessible à travers notre corps émotionnel.

Plus d'informations sur [www.soulvoice.net/fr/](http://www.soulvoice.net/fr/)



# *L'arbre et l'enracinement*

*Le point de vue d'Ernst Zürcher,  
extrait de la revue Natives*



Photographie : Daniel Overbeck

*L'homme moderne est malade  
de n'avoir plus de racines,  
ni dans la terre, ni dans le cosmos.  
L'homme moderne est malade de n'avoir plus de  
racines,  
ni dans le passé - ne sachant d'où il vient -,  
ni dans le futur - n'ayant plus de vision qui le porte.*

*L'arbre, géant de l'espace et du temps,  
enraciné dans le ciel et dans la terre,  
mémoire des siècles et source de vie,  
ami de toujours, attend.....  
que l'homme s'arrête,  
qu'il le regarde et qu'il lui dise :  
« Merci d'être là ! - je reviens vers toi  
et continuons ensemble ! »*

Quelles sont les formes d'enracinement que l'arbre réalise au plus haut degré et qui pourraient à nouveau devenir source d'inspiration et d'harmonie pour notre vie sur terre ? En fait, l'arbre est tout autant nourri par le ciel que par la terre, puisqu'il tire, grâce à l'énergie solaire, la majeure partie de sa substance de l'invisible – d'un gaz, le dioxyde de carbone. De plus, la science est en train de (re)découvrir qu'il y accorde ses rythmes les plus subtils aux cycles du soleil et de la lune, aux mouvements des planètes et à la position des constellations astronomiques. Ne lisait-on pas déjà dans les textes antiques « – Est-ce toi qui serres les liens des Pléiades ? Peux-tu détacher les chaînes d'Orion ? Fais-tu paraître en leur temps les signes du zodiaque et conduis-tu la Grande Ourse avec ses petits ? Connais-tu les lois du ciel, ou règles-tu l'action qu'il exerce sur la terre ? » (Job 38, 31-33). Aujourd'hui, la science réhabilite les anciens qui cultivaient la terre en tenant compte de la lune.

S'il est une forme d'attachement déficitaire aujourd'hui, c'est bien celui que l'homme devrait ressentir et cultiver face à la nature. Les médecins et psychologues décèlent chez nos jeunes générations, en train de grandir dans un environnement de plus en plus virtuel, un « syndrome de déficit de nature » (Nature-Deficit Disorder, R. Low 2008), source de divers troubles organiques et psychiques. Là encore, l'arbre comme maître de l'enracinement à la terre, peut nous servir de modèle et bien plus : devenir un puissant thérapeute, comme le montrent les récentes recherches sur les effets des bains de forêt (Shinrin Yoku).

# L'arbre et l'enracinement

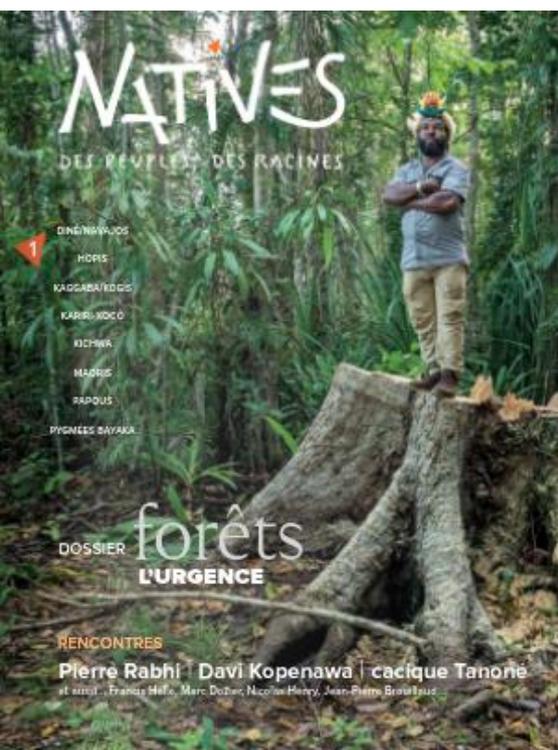
Les plus anciens arbres d'Europe sont des ifs (*Taxus baccata*) à la fois monumentaux et discrets. Ils sont encore là, protégés par le sens du sacré et par le respect des hommes, arbres témoins et survivants d'anciens sanctuaires préceltiques, végétaux peut-être vieux de 5000 ans ! Cette vénération à l'égard de l'if fut si puissante dans les îles britanniques que l'on n'osa pas les abattre, comme beaucoup d'arbres sacrés ailleurs, lors de la conversion à la nouvelle religion. Arbres sacrés et Peuples de l'Arbre vivaient alors en symbiose.

L'arbre – pour peu que nous le voulions – peut ainsi devenir une puissante source d'étonnement et nous aider à mieux comprendre les lois de la nature, ainsi que nos lois propres. Il peut nous inspirer – nous offrir comme une « vision pour le futur » – pour réorienter « radicalement » notre rapport à la Terre, pour apprendre à la gérer de façon vraiment durable et enrichissante. Avec cet indéfinissable « plus » que nous pourrions nommer le « ré-enchantement du monde ».

*Ernst Zürcher est docteur en sciences naturelles, ingénieur forestier EPFZ, professeur émérite en sciences du bois et chargé de cours à l'École polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL).*

*Il est l'auteur du livre Les Arbres entre visible et invisible, Actes Sud 2016 (Die Bäume und das Unsichtbare, AT-Verlag 2016).*

## A propos de Natives



NATIVES est le premier média en langue française autour des peuples racines, avec deux piliers d'expression lancés progressivement :

- Un magazine trimestriel Natives sur abonnement. Lancement le 21 juin 2020.
- Un site web qui pourrait évoluer vers le portail en langue française pour les peuples racines. Lancement simultané à la revue.

Au cœur de l'écosystème des peuples racines, Natives deviendra à moyen terme :

- Un référent en termes de participation à l'organisation d'événements au bénéfice des peuples racines.
- Un vecteur pour la transmission de la connaissance et des savoir-faire traditionnels de ceux-ci.
- Un organisateur d'actions de relations presse et de soutien pour eux.





# *Une séance avec...*

## *Yoann, Professeur de Pilates et de la méthode de Gasquet*

Dans cette vidéo, vous allez découvrir un mélange de Pilates, d'exercices de Core Training en incluant l'approche de la Méthode de Gasquet (Approche Posturo Respiratoire).

Les mots-clés pour renforcer la sangle abdominale sont le contrôle du mouvement, la respiration et les référentiels de placement donc n'hésitez pas à refaire les exercices plusieurs fois ou à piocher pour refaire d'autres petites séances.

Bonne séance à toutes et à tous !



*Cliquez pour regarder la vidéo*



### *A propos de Yoann*

Passionné de sport depuis mon enfance, j'adore partager et transmettre des valeurs humaines à travers cet outil merveilleux qu'est le sport pour aider les gens à améliorer leur santé et bien être.

Je me suis dirigé vers le Pilates et la Méthode de Gasquet pour optimiser mes connaissances spécifiques à certaines zones du corps comme le plancher pelvien, par exemple, dans la méthode de Gasquet, afin d'optimiser le mouvement. Bien bouger, sans douleur et avec aisance font partie intégrante de mon approche.





# Initiation au tantra avec Pierre Servanton auteur de *L'amoureux du féminin*

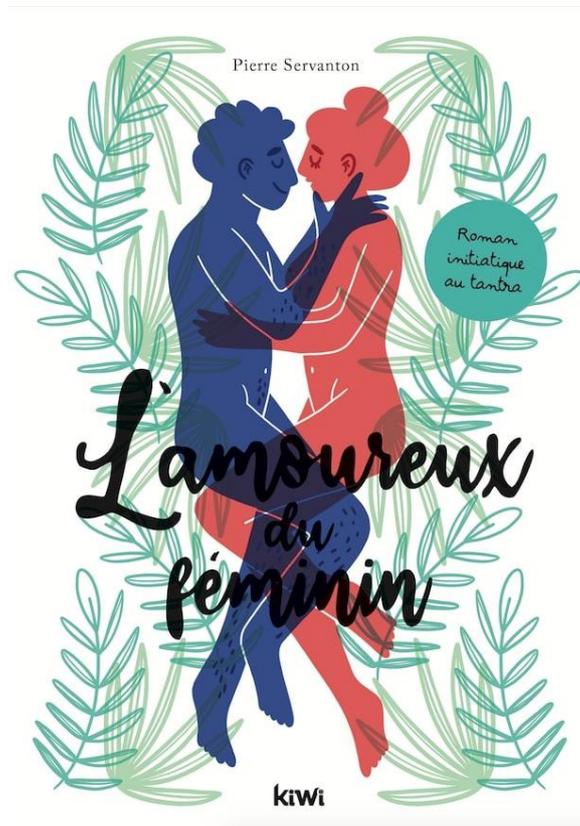
Pierre Servanton démystifie le tantra dans son livre *L'amoureux du féminin*, paru aux éditions Kiwi. Il vous offre deux ateliers d'initiation au tantra, extraits de l'ouvrage. L'un à pratiquer avec un.e partenaire, l'autre en solitaire.

## *A propos du livre*

Paris, veille de week-end, Stéphanie, working girl trentenaire et célibataire, a décidé une fois de plus de se faire plaisir en payant les charmes d'un homme pour une énième aventure sans lendemain... Comment, en rencontrant Diego, peut-elle imaginer que sa vision de l'amour changera à jamais, en empruntant les chemins inconnus du plaisir, du sacré et de la liberté ? Elle va vivre les trois jours les plus intenses de sa vie. Trois jours au cours desquels Diego amène cette femme à prendre vie, à recontacter sa puissance de déesse-femme, l'initiant à un voyage vertigineux mêlant jouissance sensuelle et spirituelle.

La cocréation des rituels tantriques se mêle à la transmission d'une philosophie profondément humaine : la voie du Tantra non duel, d'écoute intérieure et de grande humilité où la compréhension permet de s'affranchir de la souffrance en allant à la rencontre de sa propre vérité intérieure. Ce roman passionnel délivre au lecteur des pratiques tantriques faciles à appliquer ainsi que des clés pour transformer la relation duelle de deux êtres en un tout transcendant.

[Commander le livre.](#)



## *A propos de l'auteur*

Pierre Servanton est un amoureux de la nature. Il anime depuis des années des stages d'initiation au Tantra au sein d'un collectif en montagne. Il signe *L'amoureux du féminin*, un roman d'initiation tantrique, avec en fin d'ouvrage un carnet pratique de Perles de philosophie tantrique pour appliquer ses secrets au quotidien.

# Initiation au tantra

Avant de vous proposer les deux ateliers d'initiation au tantra, extraits de l'ouvrage de Pierre Servanton, il nous paraissait important de revenir aux bases du tantra. Car cette discipline est souvent mal comprise, voire victime de préjugés.

## *Histoire et origines du tantra*

Le Tantra est issu d'un ensemble de textes écrits en sanskrit. Le tantra est une pratique vieille d'environ 5000 ans et originaire d'Inde. Le terme tantra peut être traduit par : « *expansion de la conscience* ».

Cette discipline provient de deux religions et cultures différentes :

D'une part : l'hindouisme, religion très répandue en Asie, principalement en Inde. Et, d'autre part, le taoïsme, élément fondamental de la civilisation chinoise, par le biais des doctrines de Lao-Tseu et des croyances populaires ancestrales.

Le tantrisme est une pratique qui a aussi été adoptée par le bouddhisme.

Le tantra est avant tout une activité spirituelle, un enseignement, ainsi qu'un art de vivre. Bien qu'il comporte une dimension sexuelle, c'est loin d'être son unique aspect (sur 112 techniques seulement 5 ou 6 sont purement sexuelles). Pour certaines écoles tantriques, l'acte sexuel n'amène pas forcément à une pleine conscience de l'Univers. Le tantra utilise plusieurs techniques qui sont également utilisées lors de la pratique du yoga. Il s'agit par exemple des postures, des mantras (des chants qui favorisent l'éveil), de la méditation...

Car, en effet, la vision tantrique est large : elle prend en compte la sexualité (une sexualité considérée comme sacrée), l'amour mais aussi le psychisme, l'affectif, le mental... Le corps est considéré comme un outil, un objet ou encore un moyen qui permet d'atteindre un état de conscience supérieur, un sentiment d'accomplissement et de dépassement de soi...Le Tantra demande un apprentissage rigoureux où patience, attention, application et persévérance sont des atouts...

## *Quels sont les bienfaits du tantra ?*

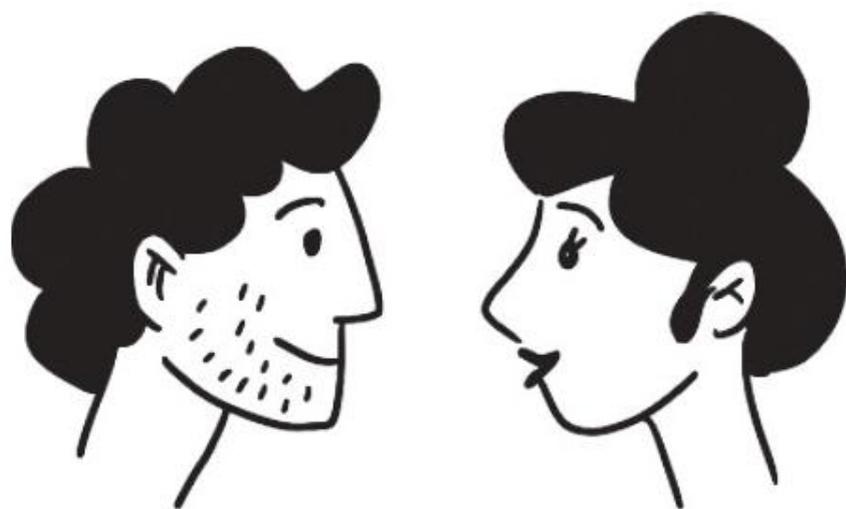
Il faut que vous sachiez que le tantrisme est une pratique où la notion de dualité n'existe pas. Dans le tantra, il est dit que toute chose est le résultat de l'union entre un principe créateur femelle (la déesse Shakti) et un principe fécondateur mâle (le dieu Shiva). Ce qui signifie que les contraires s'unissent, fusionnent (le masculin et le féminin, le Ying et le Yang, l'esprit et la matière...) pour former un tout et permettre d'atteindre l'extase sacrée.

La pratique de cette discipline apporte du bien-être à différents niveaux (autant en ce qui concerne les aspects spirituels et psychiques que pour les aspects sexuels, physiques et relationnels). Et bien qu'il soit difficile d'énumérer tous ces bienfaits, nous pouvons quand même dire de cette pratique qu'elle permet :

- L'éveil des sens
- Une communion partagée
- Une meilleure circulation des énergies
- L'élévation de la conscience
- Un état de relaxation (mental, physique et émotionnel)
- Le développement de la relation à soi-même et à l'autre
- De rétablir la communication corporelle
- De réaffirmer son amour, sa sensualité
- De connaître une autre forme de plaisir
- De stimuler le corps dans son ensemble
- De connaître l'abandon, la dissolution de l'égo
- De prendre conscience de la non-dualité.

Pour en savoir plus sur le tantra, rendez-vous sur





## **L'effeuillage**

Ce rituel sacré, comme tout rituel, existe pour nous sortir de nos habitudes. La décomposition de ce mot est d'ailleurs éclairante. En effet, le sacré ; *ça crée*. C'est donc à vous d'inventer cet espace et ce rituel comme des enfants qui jouent à la fois de manière légère et profonde.

Dans le livre, je propose un mode d'effeuillage où chacun va déshabiller l'autre qui garde à ce moment les yeux fermés, à tour de rôle. Vous pouvez imaginer de personnaliser ce rituel selon vos envies. En voici un exemple : je danse de manière sensuelle en me dénudant face à l'autre ou bien on dépose un

vêtement à tour de rôle au pied de l'autre en émettant une intention que l'on offre à l'autre.

Une fois nus, face à face, il est bon de prendre un temps pour regarder le corps de l'autre dans sa globalité et ainsi promener son regard sur chaque parcelle de sa peau, comme une caresse des yeux. On peut aussi prendre un temps pour regarder uniquement le sexe de notre partenaire, voir la beauté de cette partie du corps qui participe à donner du plaisir, à reproduire la Vie.

Inventer ensemble va vous permettre de co-créeer le rituel tantrique. Là aussi, vous pouvez imaginer un rituel ensemble puis, une autre fois, c'est l'un de vous qui invitera l'autre dans un décor, une ambiance qu'il aura inventé... Tout est ouvert alors JOUEZ.

## **Contemplation, silence, nature**

La pratique suivante requiert de prendre un temps pour soi au contact de la Nature. Pour les citadins ; un parc, des arbres, des fleurs ou encore un morceau de ciel feront très bien l'affaire.

C'est votre état de disponibilité qui compte, donc ne souhaitez et ne recherchez rien ; soyez simplement là, en tranquillité. Si votre mental est trop présent, laissez-le faire, respirez et surtout regardez, captez, abandonnez-vous dans la forme, la couleur et le mouvement.

C'est comme si vous retrouviez votre âme d'enfant en train d'imaginer des personnages à travers les nuages qui se déforment en permanence... Ne forcez rien. Dites-vous que cet instant est **UNIQUE**, que ce temps que vous prenez pour vous est le meilleur moyen de goûter la vie dans sa plus grande simplicité mais aussi dans son extrême beauté.

Soyez là, comme dans un blanc.... Ressentez l'état fusionnel vous mêlant à tout ce qui vous entoure. À cet instant, votre cœur se dilate, vous met en joie et la sensation d'unité émerge comme une évidence. C'est tout le bienfait de cette reliance avec Mère Nature ; cette contemplation se pratique en silence, seul ou en compagnie d'une personne avec qui partager le silence est confortable.



# Découvrir les 4 accords toltèques

Les 4 accords toltèques : véritable chemin vers soi ou pensée utopique ?  
Pour le découvrir, nous vous proposons cette conférence du 13 février 2020, animée par Pierre-Alexandre Morales et accompagnée musicalement par Sébastien Prats. Vous verrez au cours de cette conférence comment ces accords de grand pouvoir, déclinés un à un, agissent ou pas en nous et peuvent être une médecine du cœur de transformation personnelle.



[Cliquez pour regarder la conférence](#)

## A propos des 4 accords toltèques

Les 4 accords toltèques, on les connaît surtout grâce au livre.

Castaneda a fait découvrir au grand public les enseignements des chamans mexicains qui ont pour origine la tradition toltèque, gardienne des connaissances de Quetzacoatl, le serpent à plumes.

Dans ce livre, Don Miguel révèle la source des croyances limitatrices qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles. Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif - le "rêve de la planète", basé sur la peur - afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement des enseignements toltèques. Les Quatre Accords proposent un puissant code de conduite capable de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour. Le monde fascinant de la Connaissance véritable et incarnée est enfin à la portée de chacun.

Le premier accord toltèque est : « Que votre parole soit impeccable »

Le deuxième accord toltèque est : « Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle »

Le troisième accord est : « Ne faites pas de suppositions »

Le quatrième accord toltèque est : « Faites toujours de votre mieux ».

## A propos de Pierre-Alexandre Morales

Titulaire d'une Certification au métier de coach et à l'accompagnement en milieu professionnel, de Praticien PNL, d'un D.U. de Formateur-Animateur et d'une Maîtrise de Lettres Modernes, je suis aussi coach de vie en Coaching d'Être, une approche relationnelle dynamique et originale que j'ai conçue avec les Accords Toltèques comme principal outil d'accompagnement au changement qui permet la concrétisation du projet de vie personnel ou professionnel.

<https://www.etreguerisseurs.com/>



# A la rencontre de votre enfant intérieur avec Anne Jaussiomme

Anne Jaussiomme, praticienne et formatrice en dialogue intérieur, thérapeute de couple et facilitatrice Imago certifiée, vous emmène dans cet article à la rencontre de votre enfant intérieur.

Explications, conseils et exercices sont au programme !

## *Le dialogue intérieur*

Sentez-vous des personnages qui s'expriment ou qui vivent en vous et qui d'une heure à l'autre changent ?

Entendez-vous parfois des voix en vous qui ne sont pas d'accord, qui s'opposent ?

Rassurez-vous, si vous en avez conscience, vous n'êtes pas folles ou fous : juste humains. En Voice Dialogue, ou dialogue intérieur, nous nommons cela des sous personnalités. Cette discipline a été créée par Hal et Sidra Stone dans les années 1970. On leur doit une vraie pratique d'écoute et de compréhension de la psychologie de ces personnages intérieurs.

Pour ma part, cette découverte m'a permis de mieux comprendre mes paradoxes et la complexité de ma psyché.

Vous êtes invités ici à écouter chaque personnage pour mieux comprendre son fonctionnement et à développer un moi conscient réunificateur capable d'aimer de manière inconditionnelle chaque sous personnalité. Cette relation aimante du moi conscient avec les différentes parts de vous permet de ne garder que le meilleur de chacune. Car chaque sous personnalité a des cadeaux et des pièges.

Aussi, ce processus va vous permettre de rééquilibrer vos vies, calmer vos excès et vos manques et reparenter l'enfant intérieur (un personnage central dans le dialogue intérieur).

## *Quelques sous personnalités*

Pour mieux comprendre je vais maintenant vous donner des exemples des personnages intérieurs les plus récurrents dans nos sociétés occidentales. Il y a : L'actif, le(la) rationnel, le (la) perfectionniste, le(la) challengeur(euse), le patriarche, la femme et l'homme libre, la femme et l'homme soumis, le (la) gentil(le), le (la) bon père, bonne mère, le sauveur....

Et surtout, associé à cela, le(la) critique intérieur (celui qui va nous regarder en permanence pour nous dire que nous ne sommes pas à la hauteur). Le juge aussi (qui juge les autres comme pas conformes, adéquats). En reconnaissez vous certains ?

Tous ces personnages sont là, en nous, pour prendre soin de notre enfant intérieur et nous faire une place dans la société, pas toujours de manière adéquate. Mais, cela, c'est une autre histoire. Pour l'heure, nous allons seulement nous intéresser à l'enfant intérieur, ce petit être qui a lui-même plusieurs visages : celui de l'enfant blessé qui est resté bloqué à un certain âge parce qu'il n'a pas été entendu, compris. Celui de l'enfant joyeux, de l'enfant magique, de l'enfant libre, de l'enfant sauveur...

## *Prendre soin de votre enfant intérieur*

Alors c'est lui, avec toutes ses facettes que nous devons apprendre à connaître, lui que notre moi conscient doit choyer pour retrouver la paix intérieure... Car depuis toujours il nous attend, il attend que l'adulte en nous puisse prendre soin de lui et lui donner ce que ses parents dans le passé n'ont pas su lui transmettre.

Et dès le moment où vous lui offrez ce dont il a besoin, alors il retrouve ses capacités à jouer, à s'émerveiller, à se mettre en mouvement, à entrer en relation et à être en joie.

En prenant soin de votre enfant intérieur vous pourrez vous sentir à nouveau vivant, plein d'entrain, un état parfait pour les vacances, n'est-ce pas ?

Mais peut-être, aussi, sera-t-il nécessaire que vous entendiez sa peine, ses besoins. Dans ce cas, écoutez-le comme un parent attentionné, faites-lui miroir de ce qu'il ressent et demandez-lui de quoi il a envie. Ce sera parfois des choses très concrètes comme une crêpe,, une glace, un cadeau, une promenade, ou alors du temps, du calme... Laissez-vous surprendre par ses demandes. N'oubliez pas que ce sont les demandes d'un(e) enfant.

Vous l'entendrez surtout en vous connectant à votre corps, c'est souvent lui (l'enfant) qui vous serre la gorge, ou qui vous tord l'estomac ou vous fait comme un poids sur le cœur. Posez alors une main aimante sur l'endroit de votre corps qui réagit et parlez-lui en lui disant que vous êtes là pour lui et que vous l'entendez. Vous verrez, quelque chose en vous se calmera certainement.

Je vais vous proposer un petit exercice pour vous y aider.

En entrant en relation avec votre enfant intérieur, vous serez connectés au vivant de votre être. Rassurez vous, peut-être que le contact avec lui sera facile mais peut-être aussi que cela vous demandera de l'entraînement ou parfois même l'accompagnement d'un spécialiste. Ne vous inquiétez pas : toutes vos réactions seront justes, accueillez juste ce qui est là, sans le juger et persévérez. Car votre enfant intérieur se cache peut-être très loin au fond de vous, alors il faudra du temps pour l'appivoiser. Soyez patient !

Et, en attendant, profitez bien de votre été...



## *Exercice pour écouter votre enfant intérieur*

En visualisation les yeux fermés :

1. Installez-vous confortablement avec un cahier et un crayon.... Fermez les yeux.... Laissez le calme s'installer en vous.
  2. Visualisez un lieu ressource, un lieu dans lequel vous vous sentez en totale sécurité, paisible.
  3. Dans cet espace, visualisez votre moi adulte prêt à accueillir votre enfant intérieur.
  4. S'il y a quelque chose qui empêche l'adulte en vous de venir, prenez conscience de « qui » est là et de « qui » empêche et dialoguez avec cette partie pour trouver comment collaborer.
  5. Invitez alors l'enfant à venir dans votre lieu ressource et, s'il ne vient pas, qu'il se cache, allez le chercher là où il est caché ou bloqué et prenez le temps de le ramener dans votre espace de sécurité :
- Dites lui que vous êtes lui devenu adulte. Peut-être sera-t-il étonné de vous voir...
  - Dites lui que vous êtes là pour vous occuper de lui, l'aimer, le protéger. Peut-être sera-t-il en colère ou dubitatif ? Trouvez les mots pour le rassurer.
  - Voyez comment il se sent, ce qu'il ressent en sentant comment répond votre corps. Demandez lui ce qu'il veut vous dire, quels sont ses besoins ?

Les yeux ouverts

Maintenant ouvrez les yeux et, avec votre main non dominante (droite si vous êtes gaucher et vice versa), écrivez ce qui vous vient comme si c'était l'enfant qui vous écrivait. Laissez-vous guider par l'intuition et par votre cœur... Laissez vous surprendre et traverser par sa parole et ses mots. FAITES-VOUS CONFIANCE. Tout est là.

Si l'intuition, la connexion vient vite vous pouvez écrire avec votre main dominante ce sera plus simple. Peut-être qu'il vous écrira une lettre ou juste une liste de besoins ou seulement quelques mots. Ça peut aussi être un dessin. Accueillez toutes ses formes d'expression sans les juger. Il est juste question ici de prendre contact.

7. Lisez à voix haute pour qu'il se sente entendu.
8. Engagez vous à répondre à l'une de ses demandes dans les jours qui viennent.
9. Maintenant, vérifiez dans votre corps ce que vous ressentez. Est-ce plus calme ? Cela vous indique si l'enfant se sent vu et entendu. Pour finir, dites à l'enfant, qu'il (elle) peut rester à l'abri dans votre lieu ressource.
10. Vous pouvez noter maintenant ce qui s'est passé pour vous. Ce qui a été facile, difficile, ce que vous avez appris, découvert.

Si vous avez du mal à établir le contact avec lui, identifiez ce qui vous empêche. Êtes-vous trop identifié à l'enfant ? Y a-t-il une part qui empêche l'accès ? Si oui, laquelle, et demandez-lui pourquoi ? Revenez une autre fois. Peut-être que ce sera plus facile. Sinon, faites vous accompagner par un(e) professionnel(le).

Bonne pratique !

**Anne JAUSSIOMME - Praticienne et formatrice en dialogue intérieur  
Thérapeute de couple et facilitatrice Imago certifiée**





# Comment aider votre enfant à s'épanouir avec la méthode relationnelle Imago © ?

Anne Jaussiomme, thérapeute et facilitatrice IMAGO certifiée à Aix en Provence, membre du comité Imago France, vous donne les clés pour aider votre enfant à s'épanouir grâce à la méthode Imago.

## *L'impact des mots*

Saviez-vous que les mots ont un impact fort sur le cerveau ?

Vous pouvez en faire l'expérience immédiatement : sentez ce qui se passe en vous ou observez ce qui se passe chez votre enfant lorsque vous le critiquez, le blâmez, le culpabilisez.

La partie du cerveau qui s'active dans ces moments là, c'est le cerveau archaïque et limbique. Soit le cerveau réactif, celui qui va se protéger, se défendre pour être aimé, faire sa place...

Pour mieux comprendre : observez ce qui se passe en vous lorsque vous entendez votre critique intérieur (la voix en vous qui passe son temps à vous dire qu'il y a quelque chose qui cloche chez vous) ou les personnes à l'extérieur vous dire que vous n'êtes pas suffisant. Votre corps se retracte, vous pouvez avoir mal au ventre, la gorge qui se serre, vous sentir mal dans votre peau, coupable, etc.

Ce sont là tous les signes que votre cerveau archaïque est en train de réagir et que votre critique intérieur prend aussi le relais de la parole extérieure pour vous dire : « *tu vois je te l'avais bien dit, que tu ne savais pas faire, que tu n'y arriverais pas...* »

Et c'est parfois comme cela que l'on fonctionne en famille. Notre culture éducative nous invite à pointer du doigt ce qui ne fonctionne pas, ce qui n'est pas assez, ce qui est à corriger.

Que se passe-t-il alors chez l'enfant qui entend ces reproches, ces critiques ? Il comprend qu'il n'est pas suffisant, qu'il n'est pas à la hauteur... Il va intégrer toutes ces paroles et une part de lui va se développer : le critique intérieur qui va prendre le relais des messages parentaux dans sa psyché et lui répéter régulièrement qu'il est nul, pas assez ci-pas assez ça, que si ça se passe mal c'est de sa faute.

Il introjecte en lui ce parent qu'il entend à l'extérieur.



On risque alors d'observer chez l'enfant des réactions, de colère, de désespoir, de recroquevillement, de soumission.

Ce sont les signes de la réactivité qui prennent 3 formes : la soumission, l'attaque ou la fuite pour chercher à nous sauver et à nous protéger.

De son côté, le parent croit bien faire en pointant le négatif car il a souvent lui aussi été éduqué ainsi et l'on ne peut donner ce que l'on n'a pas reçu...

Pas de culpabilité à avoir pour les parents qui pourraient se reconnaître ici. Chacun fait toujours du mieux qu'il peut et avec ce qu'il connaît.

La bonne nouvelle c'est qu'avec de la volonté et de la conscience, vous pouvez enclencher un cercle vertueux dès à présent, et apprendre de nouvelles manières de vous comporter avec votre enfant.

## *Cultivez le potentiel de votre enfant*

Je vous propose ici de lui apprendre comment être en relation avec lui-même et avec les autres d'une manière empathique et bienveillante. Ce qui va permettre à chacun de devenir la meilleure version de lui-même.

C'est ce que propose de vous enseigner la méthode relationnelle IMAGO : créer des relations conscientes, bienveillantes et empathiques.

L'invitation ici, pour calmer le cerveau réactif et permettre à votre enfant de s'épanouir, est de développer un langage qui va souligner ses ors, faire apparaître la merveille qu'il est et l'encourager à devenir la meilleure version de lui-même.

Faites l'expérience sur vous, sur votre famille : regardez ce qui se passe si vous soulignez ce qui vous semble appréciable, chez vous, chez l'autre. Vous allez sentir de la sécurité, de la détente s'installer dans la relation, vous allez sentir votre cœur s'ouvrir. Votre corps va se détendre car le cerveau archaïque va se calmer et se sentir en sécurité.

## *La force des affirmations positives*

La méthode Imago propose pour cela une méthode toute simple à pratiquer chaque jour : des amorces orientées vers le positif à compléter pour votre enfant.

- Une chose que j'apprécie particulièrement chez toi c'est... : Ex : ta bonne humeur le matin, ton intelligence....

- Une chose que j'ai appréciée de vivre avec toi aujourd'hui... Ex : c'est de jouer aux cartes avec toi.

- Une chose pour laquelle j'aimerais te remercier c'est... Ex : d'avoir débarrassé la table du petit-déjeuner.

- Une chose que j'admire chez toi c'est... Ex : ton enthousiasme.

- Une chose que je vois en potentiel chez toi c'est... Ex : ton talent pour la danse.

- Une chose qui me fait fondre chez toi c'est... Ex : ton joli sourire.

- Mon meilleur souvenir avec toi c'est... Ton premier bain de mer.

- Ce que ta présence apporte de merveilleux, d'unique dans ma vie c'est... Ex : la joie.

N'hésitez pas à créer vos propres amorces. Choisissez une amorce par jour en vacances par exemple ou alors un bouquet d'amorces en début et en fin de vacances à l'occasion d'un rituel....Bref, soyez créatif !

Si vous pratiquez régulièrement l'absence de critiques et la valorisation du positif, vous verrez j'en suis sûre votre enfant se déployer dans ses potentiels, prendre confiance en lui. Ainsi appuyé sur ses ressources, il compensera de lui même failles et manques. Faites-lui confiance. Pas besoin de lui souligner ses incompétences pour cela, il est question au contraire de l'aider à développer ses forces et ses capacités en les valorisant.

Ainsi, une sécurité intérieure s'installera en lui et il n'aura plus besoin d'être dans la réactivité pour exister. Vos relations risquent fortement de se pacifier. Alors abusez de l'appréciation positive. Vous verrez, elle fera des miracles.



### *Les petits plus de la méthode Imago*

Le MIROIR : pour que votre enfant se sente entendu, vous pouvez lui faire un miroir fidèle de ce qu'il vous dit en lui demandant pour finir : est ce que c'est bien ça ? Notamment dans les moments où il est en colère ou qu'il vit des émotions intenses. S'il se sent entendu, et accueilli, quelque chose en lui se calmera.

La DOUBLURE : jusqu'à 5 ans environ, l'enfant n'a pas encore les mots pour nommer ce qui se passe en lui. Vous pouvez donc lui proposer des mots, faire sa doublure pour lui apprendre à nommer ses états émotionnels. Vous pouvez par exemple lorsqu'il manifeste des états émotionnels forts imaginer ce qu'il ressent :

« *J'ai l'impression que tu es très en colère, ou que tu as l'air triste... Est-ce que c'est bien ça ?* » Et de lui poser des questions de curiosité : « *Est-ce que tu as envie de m'en dire un peu plus ? Est-ce que tu sais pourquoi ?* »

Et soyez curieux de ce qu'il répond, continuez à creuser avec lui tout en respectant son rythme et ses silences pour ne pas être trop intrusif.

Alors à vous de jouer et de profiter de cet été pour faire de nouvelles expériences avec vos enfants.

**Anne JAUSSIOMME - [www.coaching-creatif.fr](http://www.coaching-creatif.fr)**  
**Thérapeute et facilitatrice IMAGO certifiée à Aix en**

**Provence**

**Membre du comité Imago France**



# Explorer sa créativité avec l'art thérapie

Maité Tournier, plasticienne en cours de formation d'art thérapie, vous propose un atelier créatif pour tous les âges et tous les niveaux.

## A propos de l'art thérapie

En art-thérapie, la visée du processus n'est pas artistique. On ne doit pas se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'oeuvre finale.

La démarche thérapeutique consiste à laisser petit à petit surgir ses images intérieures, qui peuvent être autant le reflet d'expériences passées que de rêves pour le futur.

Le geste créateur fait appel au corps. Ce dernier se met en mouvement pour créer une oeuvre concrète.

Dans cet élan, il sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions.

Les images ou les formes ainsi créées dévoilent certains aspects de soi mais peuvent aussi générer une vision et des comportements nouveaux, qui contribueront à des guérisons physiques, émotionnelles ou psychiques.

## A propos de Maité Tournier

Titulaire d'une Licence Arts Plastiques et en cours de Master Arts thérapie, j'ai passé ces 10 dernières années à explorer différents domaines professionnels artistiques, entre le marché de l'art et l'artisanat.

Désirant développer une approche humaniste de l'art, je me forme à la psychologie clinique liée à la créativité et propose d'ores et déjà des ateliers voués à un mieux-être pour chacun.

Petits et grands de tous horizons sont conviés à développer leur créativité afin de renouer avec leur existence.

Pour que nous soyons chacun les poètes de notre vie et fiers de ce que nous créons.



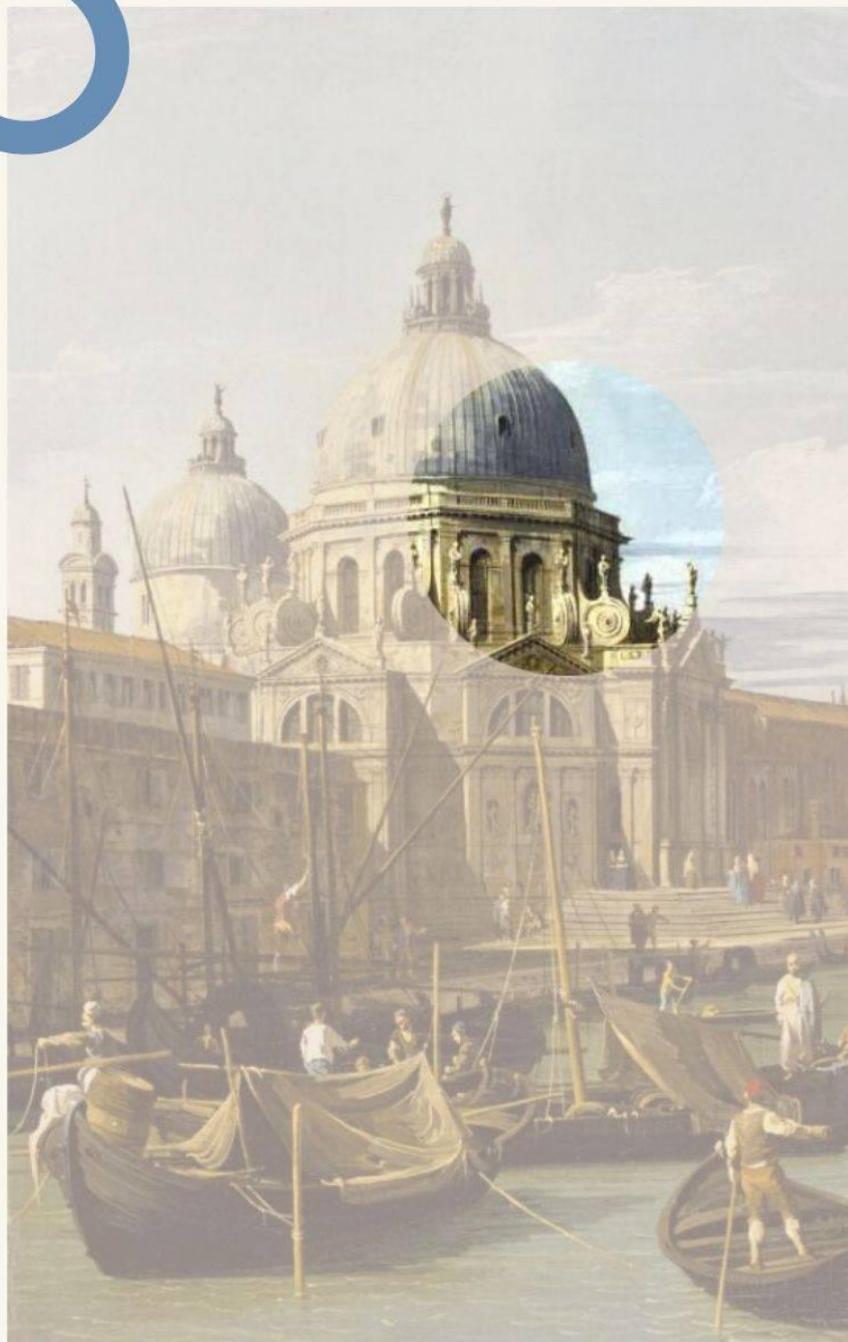
Contact : [tourniermaite@gmail.com](mailto:tourniermaite@gmail.com)



# LE HORS-CHAMP, FENÊTRE DE TOUS LES POSSIBLES.

## CRÉER, C'EST SAVOIR REGARDER

Observer le monde, c'est un choix de point de vue qui reflète nos désirs, nos questionnements, nous interroge sur ce qui nous était passé, sur ce que l'on vit et sur ce que l'on imagine. Voir le monde c'est mettre en valeur notre temporalité mais aussi notre identité.



Canaletto, Le grand canal et l'église de la Salute, 1730  
Huile sur toile, 49.5 x 72.5 cm. Museum of Fine Arts, Houston

**Cet article vous propose un exercice créatif voué à  
inscrire dans votre temps, un nouveau monde par delà  
la fenêtre de votre présent.**



# LES ÉTAPES

## étape 1

Choisissez une image qui vous interpelle ou vous donne satisfaction.

Puis, à l'aide d'un emporte-pièce rond, carré ( ou tout autre élément y ressemblant chez vous), cherchez dans cette image le détail qui vous saisit et à partir duquel vous voudriez travailler.

## étape 2

Imprimez, reproduisez ou découpez l'image choisie.

## étape 3

Marquez au stylo la zone à conserver puis découpez là suivant le trait. Le détail extrait, collez le sur la surface de votre feuille blanche à l'aide de la patafix.

## étape 4

Munissez-vous de l'outil et du matériel choisis, puis poursuivez quelques traits du détail le long de la feuille.

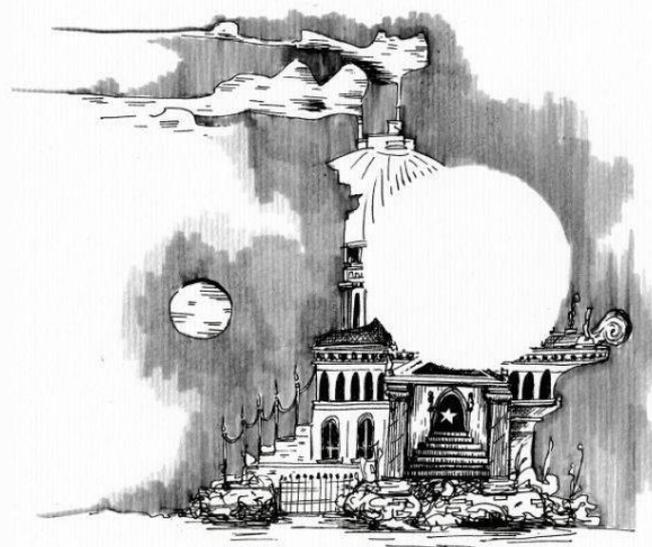
## étape 5

Donnez vous 30 minutes de création libérée, sans recherche précise, le temps d'imaginer où ses traits peuvent vous mener.

Puis ôtez le détail afin de révéler votre création finale.

## Le matériel

- magazine/livre
- une feuille Canson
- un crayon
- des ciseaux
- de la patafix
- une imprimante ( facultatif )
- tout matériau créatif avec lequel vous aimez travailler





# Cuisinez végétarien avec La Cantine du Spot

La Cantine du Spot, intégrée au tiers-lieux nîmois Le Spot, propose une cuisine végétarienne élaborée à partir de produits bruts, le plus souvent locaux et bios. La cheffe Elsie a à cœur de faire découvrir les saveurs et la créativité de la cuisine végétarienne, inspirée des quatre coins du monde. En cette période de confinement, elle vous propose trois recettes à réaliser chez vous avec des ingrédients simples. A la clé, un repas savoureux pour prendre soin de vous sans négliger la gourmandise.

## Dahl de lentilles

Pour 5 personnes.

### Ingrédients

350g de lentilles vertes ou lentilles corail  
2 oignons et 1 carotte  
2 bouillons cubes  
3-4 cuillères à soupe de curry  
1 cà S de paprika ou piment  
1 c à soupe d'ail en poudre ou 3 gousses d'ail  
500ml crème végétale de coco  
800ml d'eau

### Instructions

Émincer les oignons et couper la carotte en rondelle.  
Faire chauffer 3 c. à s. d'huile dans une casserole et ajouter le curry, le paprika et l'ail.  
Une fois que c'est bien chaud (attention les épices brûlent vite) ajouter les oignons et la carotte.  
Mélanger et baisser le feu, laisser cuire 5min.  
Ajouter ensuite la crème végétale et l'eau, les bouillons cubes et les lentilles. Bien mélanger.  
A l'ébullition, laisser cuire 45min (30min pour les lentilles corail).  
Mélanger toutes les 10min le fond et ajouter un 1/2 verre d'eau si tout est évaporé avant la fin.



## Energy balls

Pour une dizaine de boulettes.

### Ingrédients

150g de dattes  
80g de noix de cajou  
40g de graines de lin  
1 c. à s. de miel

### Instructions

Mixer les noix de cajou au mixeur et réserver 40g pour après.

Mixer les graines de lin dans le robot.

Ajouter les dattes dénoyautées et le miel et mixer jusqu'à obtention d'une pâte qui se tient.

Former des boulettes à la main et les rouler ensuite dans les noix de cajou hachées. Réserver au frais.

On peut ajouter pour changer : 1c à c. de cannelle ou 2c à s. de cacao en poudre /

Ou 4c à s. de noix de coco râpée



# Carrot cake



## *Ingrédients :*

### *Pour le gâteau :*

- 200 g de farine
- 2 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à café de bicarbonate
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de sucre
- 2 bananes bien mûres
- 300 g de carottes rapées
- 70 g de noix de coco râpé
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco
- Une poignée d'oléagineux concassés

### *Pour le glaçage :*

- Une demie barquette de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 2 cuillères à café de sirop d'érable

## *Préparation :*

Écraser les bananes avec la cannelle, ajouter ensuite le sucre, la noix de coco, les carottes et l'huile de coco fondue.

Rajouter la farine, la levure, le bicarbonate et les oléagineux.

Mettre dans un moule à cake (beurré ou avec du papier cuisson).

Cuire 1h10 à 165°C.

Laisser refroidir et appliquer le glaçage. Laisser reposer au moins 2 heures au frigo.

## BONUS

# Ma routine de confinement

## Matin

- Petit-déjeuner sain  
(energy balls, smoothie, chia pudding, etc.)
- Exercice  
(yoga, étirements, fitness, danse, etc.)
- Ecrire  
(journal, gratitude, morning pages, etc.)
- Apprendre  
(lecture, livre audio, podcast, YouTube, etc.)

## Soir

- Ménage et rangement
- Liste des accomplissements du jour
- Diffusion d'huiles essentielles  
Lavande et marjolaine pour un sommeil apaisé
- Méditation

# Ma to-do list de confinement

- Faire du tri et du rangement
- Ré-aménager une pièce
- Nettoyer ma boîte mail
- Lire un long livre
- Faire des cosmétiques maison
- Faire des produits d'entretien maison
- Démarrer un loisir créatif
- Démarrer une activité sportive
- Ecrire une lettre de gratitude
- Tester une nouvelle recette
- Customiser un meuble/un vêtement
- Suivre un cours en ligne

# A propos de Salons bien-être



Ce e-book vous était proposé par Salons bien-être, l'Agenda des événements bio et bien-être, qui a aussi pour but de diffuser largement des informations au grand public, pour démystifier et rendre accessibles à toutes et tous les activités de bien-être et de développement personnel.

Envie de plus de lecture ? [Découvrez Le Mag' du bien-être et développement personnel.](#)

## A propos du site Le guide du bien-être



Le guide du bien être est un site internet qui regroupe toutes les activités de bien-être et développement personnel.

- Informations, vidéos et articles proposés par les professionnels
- Annuaire de thérapeutes
- Agenda des événements bien-être: Stages, webinaires, formations, salons etc.
- Guide des lieux de stage de développement personnel et bien-être pour vous ressourcer

Découvrez tout l'univers du bien-être et développement personnel sur un seul site alimenté par les professionnels.

[Découvrez le guide du bien-être](#)