

# Soyons Zen et Plus

Magazine Mieux-Vivre

GRATUIT

Bien-Etre

Vous souhaitez

*de  
Joyeuses fêtes  
de fin d'année*

*Bonheur*

*Santé*

*Joye*

*Sérénité*

*Amour*

*Réussite*

*Prosperité*

*et tous ses vœux de Bonheur pour  
cette nouvelle année 2020*



### L'essentiel de mon parcours

Mes premières années en Sciences Humaines, mention psychologie, qui ne font qu'ouvrir le champ des connaissances de la psyché humaine, me servent toujours aujourd'hui, notamment lors de la première consultation.

La biologie cellulaire, la biochimie sont des matières fondamentales pour bien comprendre la micronutrition et l'alimentation santé. L'histologie, l'embryogenèse font partie intégrante de l'ostéopathie tissulaire (fasciathérapie), vues au cours de mes études de Body-Mind Centering®.

L'apport des neurosciences et de l'épigénétique m'aident au quotidien. Enfin, l'anatomie et la physiologie, étudiées en Body-Mind Centering® pendant 4 ans et que je continue à étudier encore aujourd'hui reste le fondement de l'approche biomécanique du corps humain.

**Le Body-Mind Centering® reste ma formation première et je continue de m'y référer en permanence.**

C'est la médecine HIPPOCRATIQUE qui reste le socle de la médecine moderne et pourtant, notre vision actuelle de la santé et des maladies en est assez éloignée. C'est avant tout LA CLINIQUE (c'est-à-dire l'observation, le dialogue, l'auscultation, le diagnostic manuel, les dosages biologiques éventuels) qui permet un bon diagnostic. Et c'est un diagnostic le plus précis possible qui permet une prise en charge la plus ciblée et la plus appropriée. On l'oublie trop souvent... A notre époque, nous possédons

tous les outils pour soulager (voire guérir) un grand nombre de pathologies. Nous savons tout ou presque....

Encore faut-il accepter de marier les progrès techniques considérables de la médecine moderne avec les connaissances médicales séculaires prévalant avant l'arrivée du "tout médicament".

Les massages thérapeutiques, par exemple, étaient utilisés par les romains, les égyptiens, les indiens, les chinois. Une thérapie qui a plus de 3000 ans d'existence. Le massage a fait ses preuves. Si il existe encore de nos jours, ce n'est pas pour rien... L'acupuncture a environ 3000 ans, la médecine indienne 6000 ans, comme la médecine tibétaine. Le Body-Mind Centering®, lui, est plus récent (40 ans). La naturopathie également.

Mais quel est le lien entre ces médecines anciennes et toujours utilisées avec d'excellents résultats ?

**L'approche holistique ou pluri-thérapeutique.**

**Alimentation / Soins du corps /  
Activité physique / Médicaments naturels**

C'est là que l'on peut parler de médecine intégrative: allier plusieurs spécialités de soins pour une pathologie/ une problématique/un patient donné(e).

**Claire MORINIÈRE**

Thérapeute manuelle et psychocorporelle

Accompagnante traditionnelle: naissance, mariage, décès

Formatrice

Fondatrice du Mami Wata® et des 4 hormones du Bonheur®

[www.clairemoriniere.com](http://www.clairemoriniere.com)

Tél: 06.63.31.24.47



**Le Salon bien-être ?**

**Le stage de chamanisme?**

Je l'ai trouvé sur

**LesPraticiens.be**

<https://lespraticiens.be/agenda/>



**Mon psychologue?**

**Mon magnétiseur?**

Je l'ai trouvé dans  
l'annuaire des professionnels

<https://lespraticiens.be/annuaire/>

**Vous êtes un(e) thérapeute, coach, professeur de Yoga/Tai-chi/Qi-Gong, ... ?  
Découvrez votre cadeau sur la page  
<https://lespraticiens.be/code/> en utilisant le code suivant : **VRTN20****

# Sommaire

Le coaching, un outil indispensable pour sa propre évolution ! par Elodie FAIVRE	p.4-5
Rencontre avec une charmante thérapeute Elodie Framit	p.6 à 8
Horsocope Par Serge DUCAS	p.10-11
Les fleurs de Bach, À la rencontre de soi Patrick Donnadille	p.12-13
Qu'est-ce qu'une coupe De cheveux énergétique ? Par Laetitia Plichet	p.15-16
Pratiquer l'écologie mentale Par Marie Saint Rochel	p.17-18
Le Reiki, c'est quoi ? Par Céline MOHR	p.19-20
La sophrologie... Une philosophie de vie Par Isabelle SALM	p.21-22
Soigner ses animaux naturellement: Quelles voies possibles ? Par Maïté MOLLA-PETOT	p.23-24
Harmoniser son intérieur Avec la géobiologie Par Myriam MAURY	p.29 à 30
Cette petite voie qui nous montre Le chemin Par Cathy Divine	p.30

Ce magazine est le vôtre:

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

- Vous avez des talents d'écriture, vous pouvez nous proposer des articles (c'est gratuit) ayant trait au contenu de ce magazine,
- Vous êtes thérapeute, vous pouvez figurer dans l' Annuaire des acteurs du mieux vivre.
- Vous désirez recevoir ce magazine à chaque parution ( gratuitement ),
- CONTACTEZ-NOUS, par mail : a-m-v-europe.68@orange.fr ou par téléphone : 0033 (0) 3.89.52.94.21

Magazine gratuit du Mieux Vivre et du Bien-Etre est édité par l'Association Mieux Vivre Europe 68 / 13b, rue de Pfastatt 68270 Wittenheim (France).

Tél.0033 (0)3 89.52.94.21

Mail: a-m-v-europe.68@orange.fr

Dépôt légal à parution issn: en cours

Directeur de la publication: René Thierry SONTAG

Directrice de la publicité: Françoise MARGATHE

Direction artistique: Fabrice ERARD

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

Ce magazine est aussi distribué dans tous les salons « Femme- Homme, Simplement », Salons Mieux Vivre- Bien-Etre, en Belgique et en France.

RECEVEZ gratuitement  
chez vous, à chaque parution.

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

BULLETIN D'ABONNEMENT GRATUIT (à photocopier)  
(durée 2 ans, 8 numéros)

\* Par mail (indiquez votre adresse mail, ci-dessous):

.....

\* Par courrier (indiquez votre adresse postale ci-dessous):

NOM:.....

PRENOM: .....

ADRESSE: .....

.....

PAYS:.....

Code postal:..... Ville:.....

Ce bulletin est à retourner par mail: a-m-v-europe.68@orange.fr

Ou par courrier à : Association Mieux Vivre Europe 68

13 B, rue de Pfastatt 68270 WITTENHEIM (France)



## Le coaching, un outil indispensable pour sa propre évolution !

De nos jours, le coaching a le vent en poupe, à tel point qu'il est

facile de se perdre dans chacune des formes qu'il prend, de ne plus vraiment savoir de quoi il est *réellement* question, ni ce que l'on doit en attendre ou en retirer.

En tant que coach certifiée en développement personnel spécialisée en organisation et transitions de vie, je vous propose un focus spécial et précis sur ma pratique du coaching, un outil indispensable pour le développement personnel de tout un chacun, à tout moment de sa vie, en tout domaine.

### Le coaching, kézako ?

Le coaching est une technique d'aide et d'accompagnement personnalisée, basée sur une relation de confiance entre un ou une coach et son ou sa client(e), par le biais d'échanges en toute authenticité, en présentiel ou à distance (en ligne ou par téléphone), amenant cette personne à réaliser ses projets par des stratégies à mettre en place, des attitudes à adopter et des compétences à développer.

**« Si vous pouvez l'imaginer, alors c'est possible ».**  
Devise Coach'in U

Cette technique a pour objectif de rendre autonome la personne accompagnée, et de lui permettre de (re)trouver le contrôle sur sa vie, ses possibilités et ses choix.

### Ma pratique du coaching, comment ?

Le premier entretien que je propose est *offert*, car il nous permet de faire connaissance, d'échanger au sujet de la personne que vous êtes, des raisons qui vous amènent à me rencontrer, et de vérifier notre compatibilité pour travailler ensemble.

En effet, un accompagnement coaching est, en quelque sorte, un partenariat établi entre la personne que je rencontre et moi-même. Nous formons une équipe, pour trouver *ensemble* des moyens qui *vous* conviennent et qui répondent à *vos* besoins pour lever les freins que vous rencontrez dans votre vie, et transformer votre perception ainsi que vos croyances limitantes.

Cet accompagnement est relativement bref, n'excédant généralement pas -ou peu- la quinzaine de séances pour une problématique définie.

Comme nous l'avons évoqué précédemment, la pratique coaching a pour principal objectif de fournir des outils à la personne qui consulte, afin de la rendre rapidement indépendante et autonome dans le mode de fonctionnement qu'elle souhaite installer dans sa vie, qu'il soit question du domaine privé, du domaine scolaire ou professionnel, ou encore du domaine relationnel.

Les outils proposés varient en fonction des besoins de la personne concernée, tout en s'accordant à ses projets, son histoire, sa sensibilité et sa volonté.



### Ma pratique du coaching, pour quoi ?

Mes formations et mon expérience dans le domaine en tant que coach certifiée indépendante depuis plusieurs années maintenant, me permettent de proposer divers services de coaching, répondant à des problématiques ciblées.

**Coaching de développement personnel :** Représentant un ensemble de pensées et de méthodes pour améliorer la connaissance de soi, la valorisation de ses talents et de son potentiel, le développement personnel amène à la réalisation de ses aspirations les plus profondes, en quête finale de parfaire sa propre qualité de vie.

Ainsi, reprendre confiance en soi, développer l'estime de soi, apprendre à gérer ses émotions et le stress, optimiser sa communication verbale et non-verbale sont autant de notions régulièrement abordées aussi bien en accompagnement individuel qu'en atelier collectif.

Le but ultime d'un accompagnement en développement personnel est de vous rendre les commandes de votre propre vie et votre autonomie au cœur de celle-ci en prenant conscience de vos capacités et, surtout, en les exploitant. Ainsi, vous devenez votre propre ressource pour être la personne que vous avez toujours souhaité être.

### **Coaching d'organisation :**

S'organiser n'est pas inné. Concilier vie privée et vie professionnelle non plus. Cependant, contrairement aux idées reçues de la société actuelle, ce n'est pas impossible.

Car, tout ce que vous ne savez pas faire aujourd'hui, vous pouvez l'apprendre !

C'est en cela que réside mon engagement envers vous.

Qu'il s'agisse de votre espace de travail, de votre maison, de vos pensées, de vos priorités, de vos projets, de vos valeurs, le fait d'apprendre à hiérarchiser ses objectifs ainsi qu'à organiser son temps et son environnement permet de faire le tri autour de soi, de quitter le superflu pour aller à l'essentiel, et d'optimiser la mise en place de chacun de ses projets, peu importe leur nature.

Pour cela, le coaching vous aide à vous (re)connecter à ce qui vous correspond, à vous concentrer sur l'avancement de vos projets pas à pas, et à en tirer satisfaction à chaque étape, jusqu'à sa pleine réalisation.

### **Coaching de transition de vie :**

Quand je parle de « transitions de vie », je fais référence à un changement désiré ou imposé, qu'il soit positif ou négatif, mais qui perturbe un certain équilibre de vie.

Il peut ainsi s'agir d'un déménagement, d'une prise de poste, d'une reconversion professionnelle, d'une recherche d'emploi, de la création de son propre emploi ou d'un départ à la retraite ; d'une séparation, d'un deuil, de la manifestation d'une maladie, d'une nouvelle relation, d'une naissance, ...

Suite p.5

Lorsque nous traversons des périodes de changement dans notre vie, les transitions s'accompagnent souvent de résistance plus ou moins intense, de phases d'incertitudes plus ou moins nombreuses, et de stress plus ou moins développé. Ce sont justement ces transitions qui amènent l'initiation du changement à sa concrétisation.

L'intérêt du coaching dans ces périodes de vie est de construire un cadre ainsi que des repères rassurants et réconfortants, de puiser en soi des ressources que nous ne soupçonnions même pas, de déterminer ce qui est en accord avec soi pour (re)trouver l'équilibre, rompre avec des schémas limitants et rebondir positivement et sereinement.



### Ma pratique du coaching, avec qui ?

L'ensemble de mes accompagnements en coaching s'adresse à un public relativement large :

Jeunes adultes en recherche d'identité, de connaissance de soi, d'aisance et d'assurance ;

Adultes en quête de sérénité, d'équilibre entre la vie personnelle et professionnelle, d'organisation, et de meilleure relation envers autrui et soi-même.

Adolescents et étudiants, qui souhaitent réussir leurs études à la hauteur de leur investissement, désirant s'approprier méthodes, organisation et gestion des émotions pour briller.

Mon expertise me permet également d'intervenir auprès de diverses associations, entreprises privées, centres de formation et services départementaux dans le cadre d'un meilleur développement des compétences et des relations, par exemple, mais aussi d'une « éducation » essentiellement basée sur le rapport à soi, en vue d'une évolution de carrière ou de la création / reprise d'une activité entrepreneuriale.

### Pourquoi pas vous ?

Il est dit que la vie est faite de 10% de ce qui nous arrive, les 90% restants correspondant à ce que nous en faisons.

L'interprétation que nous réalisons au sujet de tout ce qui nous entoure, notre perception du monde, notre « carte menta-

le » qui se construit en fonction de notre histoire, de notre éducation, de nos fréquentations et de nos expériences font la différence dans notre façon de vivre.

A vous de devenir acteur (trice) de votre vie et d'agir pour ne plus *subir* mais *vivre*.

Il n'est pas nécessaire de prendre son mal en urgence, nous pouvons également prendre notre bien en urgence !

Alors, que décidez-vous ?



## COACH'IN U

« Si vous pouvez l'imaginer,  
alors c'est possible. »



## COACH'IN U

### Claire-Elisabeth Courcier

Coach certifiée en développement personnel, spécialisée en organisation et transitions de vie.

Auteure du livre :  
**28 jours pour positiver !**

[www.coach-in-u.fr](http://www.coach-in-u.fr)

Ouvert du lundi au samedi, de 9h à 19h, sur RDV, en présentiel au cabinet ou à distance.

Blog *Je me Coach by Coach'in U* avec un Challenge Bien-Être par mois  
[www.moncoachinu.blogspot.com](http://www.moncoachinu.blogspot.com)

Coordonnées :

Entrée C  
Immeuble « Le Voltaire »  
1, rue Valentin Chabrand  
05000 GAP – France

[contact@coach-in-u.fr](mailto:contact@coach-in-u.fr)

**06 33 69 10 04**



Patricia Pareja propose au sein de l'association à la rencontre de soi des accompagnements individuels et des ateliers en petits groupes au travers du yoga dans l'esprit de Dürckheim, la méditation (assise en silence, traditionbön, tantra shakta, chant harmonique sacré, mantras), de la thérapie-art thérapie- sychanalyse transpersonnelle, le tambour chamanique.

16 rue Jonnart 62500 Saint Omer  
Tél. : 03 21 93 79 58

[Patricia.pareja@orange.fr](mailto:Patricia.pareja@orange.fr)  
[www.alarencontredesoi.fr](http://www.alarencontredesoi.fr)

## Rencontre avec une charmante coach



Elodie Framit

**Nostravoyance.Mag :** Elodie, pouvez-vous nous indiquer le cheminement que vous avez parcouru ? Quel a été votre cursus scolaire pour devenir coach en développement personnel ?

Elodie : Au début de mon cursus, je ne savais pas encore que je voulais être coach. En fait je ne savais même pas que le métier de coach en développement personnel existait. J'ai tracé mon parcours en fonction de mes centres d'intérêts et de mes facilités à chaque instant de ma vie. Tout s'est fait au ressenti, à l'intuition et selon les possibilités qui s'offraient à moi.

Du coup j'ai fait un BAC littéraire car j'aimais les langues, puis une licence et un M1 en psychologie car j'avais un fort attrait pour la psychanalyse. J'ai fait mes années de licence à l'Université de Clermont car à Paris on m'avait dit que seuls

les étudiants de l'académie de Paris étaient acceptés en Psycho, que les inscriptions étaient en train de se terminer un peu partout et qu'elles étaient encore ouvertes à Clermont où en plus j'avais de la famille. J'ai fait mon M1 à Strasbourg car leur Université était orientée Psychanalyse et acceptait les étudiants avec un dossier imparfait, ce qui était mon cas vu que mon père était décédé au moment de passer mes examens, que j'avais très mal réagi, ne m'était pas présentée aux examens et avait redoublé ma troisième année de licence. Ce que je trouve génial là-dedans c'est que ces deux universités ont des orientations totalement différentes puisque l'Université de Clermont est orientée psycho cognitive, TCC, neurobiologie, alors que l'Université de Strasbourg est vraiment orientée psychanalyse, du coup je trouve que le fait d'être passé par ces deux endroits m'a permis d'avoir une vision plus large de la psychologie, de l'humain, des difficultés par lesquelles il peut passer, pourquoi, ce qu'on peut y faire... Je trouve que tous ces points de vue se complètent et fonctionnent vraiment mieux ensemble.

J'ai arrêté la psycho car même si l'enseignement m'intéressait encore je ne parvenais pas à trouver ma place côté métier et plans pour l'avenir. En plus je crois que le fait de voir ou entendre parler tous les jours des personnes malades me pesait vraiment. Je pense que ce n'est pas forcément la vision qu'ont toutes les personnes qui sont en psycho mais c'était la mienne. En fait je crois que je n'étais tout simplement pas à ma place.

Ce n'est qu'environ 2 ans après que j'ai entendu parler du coaching. J'ai eu l'im-

pression de trouver le maillon qu'il me manquait dans ma pratique et je me suis rapidement lancée avec des formations en ligne et à distance. Depuis je ne l'ai pas regretté un seul instant, je découvre sans cesse de nouvelles branches, de nouvelles approches et techniques pour comprendre et aider le client comme la PNL, l'analyse transactionnelle... certains utilisent même l'hypnose ! Je trouve que le champ de possibilités est juste énorme. Du coup j'apprends continuellement, ma pratique est en constante évolution et j'adore ça !

**N.Mag :** Pouvez-vous donner une définition du mot Coach ? Quelles sont les compétences et qualités nécessaires pour être un bon coach ? Est-ce un métier plus féminin que masculin ?

Elodie : Je dirais qu'un coach c'est une personne qui aide l'autre à définir et atteindre ses objectifs principalement en utilisant l'écoute active et la reformulation, mais comme je l'ai dit plus haut énormément d'outils peuvent être utilisés.

Je pense que pour être un bon coach il est important de bien travailler sa capacité d'écoute, de savoir laisser l'espace disponible pour l'autre. Ce n'est pas nous qui sommes là pour donner une prestation scénique ou quoi que ce soit de ce genre, pas en séance du moins, parce qu'après il y a aussi les conférences ou les ateliers où c'est un peu différent.

Suite p.7



Mais en séance c'est le client qui vient avec une histoire, un but, des difficultés. Il a ses pensées, ses émotions, c'est dans tout cela que se trouvent les rouages qu'il va falloir actionner en coaching. Pour savoir quand et comment il faut être capable de vraiment écouter, avec empathie et avec le moins de jugements et le moins d'interprétations possibles. L'idée ce n'est pas de se dire « Oui, oui j'ai compris » comme on le fait généralement dans la vie de tous les jours car là bien souvent on part avec nos présuppositions et notre propre vision du monde que l'on calque sur les propos de l'autre sans même s'en rendre compte. Le cerveau est bien fait, il a énormément de « modes automatiques » prêts à l'emploi pour nous faire gagner du temps et de l'énergie. Mais l'idée c'est de comprendre au plus près de la vision du client, c'est l'une des raisons pour lesquelles je reformule énormément et ce, même quand je pense avoir cerné ce que la personne essaie de me dire. Vous seriez surpris du nombre de fois ou deux personnes pensent se comprendre, se disent « Oui », et même extérieurement peuvent avoir l'air de se comprendre au premier abord, mais finalement ne parlent pas de la même chose, et cela parce que même si on utilise les mêmes mots, on a chacun notre interprétation. On s'exprime toujours de là où on en est actuellement, de qui on est et avec nos références personnelles, nos émotions et notre vécu. Je ne pense pas que le métier de coach soit particulièrement masculin ou féminin. Je pense qu'il s'agit surtout de la capacité qu'on a ou qu'on développe et qui consiste à se tourner vers l'autre, faire le vide, accueillir tout ce qu'il amène sans jugements, l'aider à prendre lui aussi du recul par rapport à ses propres jugements pour qu'il puisse apercevoir d'autres possibilités que celles qu'il voit habituellement. En fait en coaching on augmente l'univers des possibles.

**N.Mag :** Quel est le champ d'action d'un coach en développement personnel ? Qui fait appel à vous et pourquoi ?

Elodie : Le coach en développement personnel écoute, questionne, permet de prendre du recul, aide à formuler un objectif clair, concret et précis et à poser un plan d'action vers l'atteinte de cet objectif. Du coup le champ d'action est énorme car ce n'est pas moi qui vais plaquer mes solutions sur la problématique de l'autre, mais en posant les bonnes questions et en l'aidant à prendre du recul je vais lui permettre à lui de débloquent des solutions auxquelles il n'a pas forcément accès d'habitude. Plus que « Quel est le champ d'action d'un coach en développement personnel ? » je pense que la question c'est presque « Dans quels cas le coaching n'est pas adap-

té ? ». Là j'aurais plus de facilité à répondre.

Je ne me sens pas apte à aider une personne qui n'est pas prête à poser des actions pour avancer ni une personne qui a décidé que ses difficultés sont insolubles et que personne ne peut l'aider. Les résultats que j'obtiens avec le coaching viennent aussi de la bonne volonté du client à avancer, trouver des solutions, se montrer ouvert aux changements et à poser des actions au quotidien. Je pense que pour que le coaching fonctionne il faut accepter de sortir des sentiers battus et des raisonnements et vérités sur lesquels on s'appuie habituellement. En coaching, on réfléchit, on regarde les choses sous différents angles, on se donne plus de choix et on change sa réalité.

Sinon je fais pas mal de coaching pour augmenter le niveau d'estime de soi ou de confiance en soi. Je travaille aussi beaucoup avec les émotions c'est-à-dire qu'est-ce qu'une émotion, à quoi ça sert, comment interagir avec ses émotions, ainsi que sur les problématiques de type relationnel, c'est-à-dire comment arriver à mieux comprendre l'autre ou à mieux se faire comprendre, comment accepter que l'autre ne pense pas comme soi, ce genre de choses. Il m'arrive aussi de travailler sur des problématiques liées à la gestion du temps. Je remarque que les difficultés liées à l'estime de soi, la confiance en soi, les émotions ou les interactions sociales sont au cœur de pas mal de situations.

**N.Mag :** Concrètement, comment travaillez-vous avec vos patients ? Que leurs apportez-vous ? Votre intervention dure-t-elle sur plusieurs séances ? Avez-vous un suivi avec vos patients ?

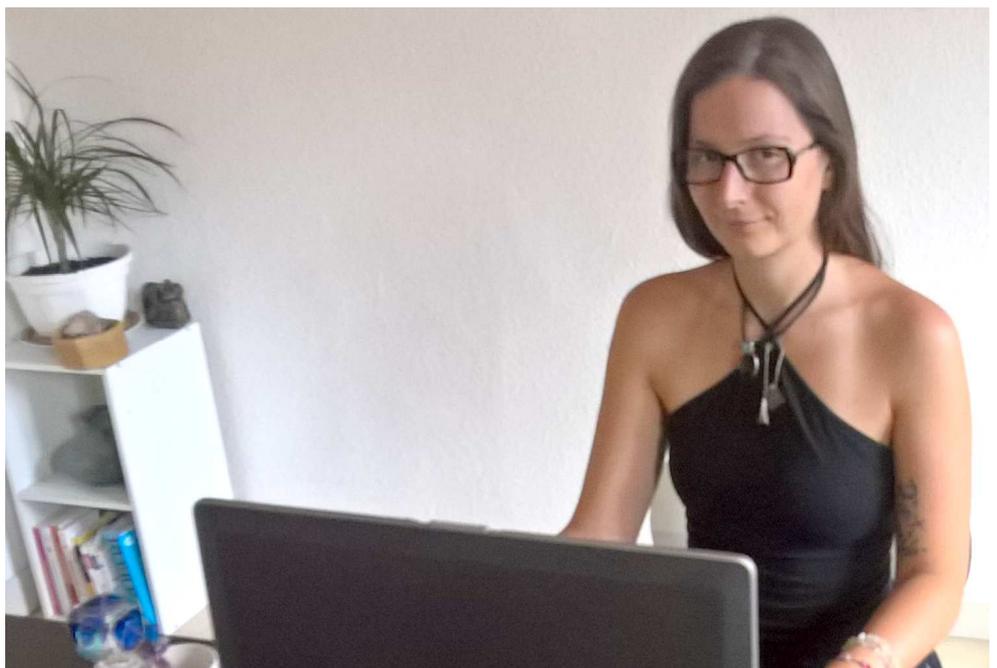
Elodie : Concrètement une personne m'envoie un mail avec ses coordonnées et m'expliquant son objectif, sa situation actuelle, ce que à son avis le coaching

peut faire pour elle ainsi que son niveau de motivation à opérer des changements dans sa vie et agir quotidiennement pour avancer vers l'atteinte de son objectif.

Si je pense pouvoir aider cette personne je lui propose un rendez-vous gratuit de 50 minutes afin de faire connaissance, préciser son objectif et décider si nous souhaitons débiter un coaching ensemble ou non.

Je consacre la première séance du coaching à la formulation de l'objectif. Nous reprenons l'objectif dont nous avons parlé lors du rendez-vous de 50 minutes et nous le formulons de manière SMART : Spécifique, Mesurable, Attractif, Réaliste, Temporel, Ecologique. Cela permet de le rendre plus concret, plus précis et beaucoup plus motivant. C'est le moment où on dit clairement ce qu'on veut, où on se met en condition, et où on commence à poser le plan d'action. A chaque séance je propose à mon client des actions à mettre en place pour se rapprocher de son objectif et il s'engage à effectuer celles qui lui conviennent le mieux. Du coup, à chaque séance qui va suivre je vais commencer par poser des questions pour voir où il en est dans son avancée vers l'objectif, ce qui a été mis en place depuis la dernière séance et avec quels résultats, puis je le questionne sur sa situation actuelle, les difficultés qu'il lui reste à surmonter pour atteindre son objectif, je l'aide à prendre du recul, et à trouver quelles actions mettre en place d'ici la prochaine séance. La dernière séance a lieu lorsque le client a atteint son objectif ou qu'il est sur le point de l'atteindre et peut terminer le chemin seul. A ce moment-là je lui propose un exercice sous forme de questions afin de voir ce qu'il pourrait mettre en place pour maintenir ses résultats sur le long terme.

Suite p.8



Du coup mon intervention dure effectivement plusieurs séances. Actuellement je propose une formule de 4 séances d'1h30 espacées à chaque fois de deux semaines pour les personnes qui souhaitent un accompagnement de courte durée ainsi qu'une formule de 10 séances d'1h30 toujours espacées de deux semaines pour les personnes qui souhaitent un accompagnement plus long.

L'un de mes buts en coaching étant clairement que la personne atteigne plus de liberté et d'autonomie au quotidien, il n'y a pas de suivi particulier après la séance de bouclage du coaching (celle où l'on s'assure du maintien des résultats sur le long terme). Cela étant dit je suis toujours contente lorsqu'une personne que j'ai eue en coaching m'envoie un mail pour me donner des nouvelles.

**N.Mag : Existe-t-il des écoles et formations sérieuses pour apprendre ce métier ? D'ailleurs, est-ce un métier ?**

Elodie : Très franchement là je ne saurais pas vous dire. Entre le nombre de formations qu'il y a sur le marché, et vraiment de toutes sortes ! Cela va de la formation en ligne au master avec mention ressources humaines à Bordeaux (mais là je crois qu'on est plus vraiment dans le développement personnel vu que c'est plutôt ressources humaines) et du coaching intuitif ou axé soins énergétiques au coaching d'entreprises et de dirigeants... Je vous avoue que j'ai l'impression qu'il y en a de plus en plus et quand je m'y attarde je me sens un peu perdue. En fait je pense surtout que tout dépend aussi de ce qu'on appelle « formation sérieuses » et de ce qu'on veut en faire ensuite.

Si par « sérieuse » on recherche quelque chose qui ait une certaine reconnaissance sociale alors la solution est peut-être de se tourner vers des écoles qui proposent le master en coaching dans la branche des ressources humaines, par contre je ne sais pas si il existe déjà ce type de reconnaissances pour être coach en développement personnel, donc quand ne veut pas spécialement travailler en entreprise ou faire du coaching de dirigeants et d'équipes mais plutôt travailler avec des particuliers comme vous et moi qui ont besoin d'un coup de pouce. Maintenant si ce qu'on recherche c'est un certain type d'enseignement, si l'on veut être sûr d'acquérir certaines compétences et connaissances alors là je pense que le mieux est de se demander « Quel type de coach je veux être ? » puis « Quelles compétences me faut-il pour y parvenir ? » et aller décortiquer les programmes de chaque formation, ne surtout pas hésiter à téléphoner aux secrétariats pour demander plus d'informations, envoyer des mails afin de s'assurer que le programme proposé correspond bien à ce que l'on recherche.

Quant à savoir si coach en développement personnel est ou non un métier je vous avoue ne pas bien comprendre la question. Une fois encore tout dépend de ce que l'on appelle « métier » et je dois dire que ce terme est un peu obscur pour moi.

Si par métier on entend « une compétence qui s'acquiert, un savoir-faire particulier » alors je pense que oui, coach en développement personnel est un métier. C'est une écoute et de mon point de vue c'est même une manière d'être particulière qui n'est pas forcément naturelle pour tout le monde au premier abord et qui s'apprend, se travaille. C'est justement parce que la posture du coach est une posture différente des positionnements qu'on utilise généralement dans la vie de tous les jours qu'elle permet de débloquent des situations par des solutions auxquelles on n'a pas accès habituellement.

**N.Mag : Quelles sont les perspectives d'avenir du coach en développement personnel dans notre société en pleine mutation ?**

Elodie : J'ai l'impression que de plus en plus de personnes commencent à remettre en question leurs vieilles croyances et habitudes ce qui est totalement en corrélation avec ce que le coach a à offrir.

Paradoxalement je remarque également qu'un certain nombre de personnes a un peu peur du coach dans le sens où il n'existe pas encore de diplôme réglementaire du coach en développement personnel, donc, les gens ont peur de ce qu'on appelle « le charlatan ». Je pense que ces personnes ont en fait peur de tomber sur quelqu'un qui n'aurait pas les compétences nécessaires pour les aider et du coup de dépenser du temps, de l'argent et de l'énergie sans obtenir ce qu'ils sont venus chercher. Je comprends tout à fait cela mais ce qui me fait peur là-dedans c'est de voir arriver d'ici quelques années un diplôme estampillé « coach en développement personnel » qui viendrait en quelque sorte normaliser l'ensemble des pratiques qui existent actuellement, gommer tout ce qui dépasse dans le but d'uniformiser, et alors nous priver de la possibilité de trouver la personne parfaitement adaptée à soi-même et à ses besoins propres pour poser les actions justes.

Quoi qu'il en soit j'observe une forte demande pour plus de spiritualité et plus de liberté et je pense qu'actuellement le coach fait partie des professionnels qui peuvent répondre à cette demande.

**N.Mag : Pour ceux qui éprouveraient le besoin de vous consulter, comment peut-on vous contacter ?**

Elodie : Il suffit de m'envoyer un email

([elodie.framit.coachinf@gmail.com](mailto:elodie.framit.coachinf@gmail.com)) ou un message écrit ou vocal (+33 6 42 53 62 40) avec nom, prénom, adresse email ainsi que la réponse aux questions :

Quelle est votre objectif ?

Quelle est votre situation actuelle ?

Qu'est-ce que le coaching peut faire pour vous ?

Etes-vous prêt à opérer des changements dans votre vie et à agir quotidiennement pour atteindre votre objectif ?

Je les recontacterais pour leur dire si je pense que nous pouvons ou non débiter un coaching ensemble et si c'est le cas fixer un rendez-vous gratuit de 50 minutes afin de faire connaissance, préciser l'objectif et décider si nous souhaitons travailler ensemble.

Tout cela est récapitulé sur mon site [www.elodiecoaching.com](http://www.elodiecoaching.com) à la page « Life Coaching ».

**Vous changez  
d'adresse,**

**n'oubliez pas de nous communiquer vos nouvelles coordonnées**

**afin de continuer à recevoir  
votre magazine  
Tél.0033 (0)3.89.52.94.21**

**Soyons Zen et Plus**  
Magazine Mieux-Vivre  
Bien-Etre

mail:  
[a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr)



## L'ANNUAIRE DES ACTEURS DU MIEUX VIVRE

( Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr) )

### DEPARTEMENT CALVADOS (14)



Marie SAINT ROCHEL Soins lumière à distance pour les humains et les animaux—Médium. Tél: 06.83.54.57.72, [mariesaintrochel@gmail.com](mailto:mariesaintrochel@gmail.com), [www.mariesaintrochel.fr](http://www.mariesaintrochel.fr)

### DEPARTEMENT CHARENTE MARITIME (17)



Sabrina Méron  
Lune d'Eau  
Cabinet d'exploration personnelle  
17 Av. du Grand Large  
17137 Nieul Sur Mer  
06.24.02.26.13 - 05.16.07.49.55  
Art thérapeute en épanouissement personnel  
Séance humaniste & énergétique, écriture connectée.  
<http://www.lune-deau.fr/> (par téléphone ou sur place)  
Écrivaine, membre de la SAPC – AUTEURS POITOU-CHARENTES.  
<https://sabmeron.wixsite.com/ecrivaine>

### DEPARTEMENT COTE D'OR (21)



DOMINIQUE LASSUS MINVIELLE, praticien et facilitateur Acces Bars, Lifting Facial et Processus Corporels  
18 RUE DES TILLEULS  
21220 ST PHILIBERT  
Bureau 0380233220  
Mobile 0679599115  
[www.acces-conscience.fr](http://www.acces-conscience.fr)

### DEPARTEMENT LOIRE ATLANTIQUE (44)



Gilles DUTEIL, praticien et enseignant en techniques énergétiques :  
Reiki Usui, Karuna, LaHoChi, Soins Angéliques.  
Libérations Émotionnelles (EFT)  
Travail à distance sur personnes et animaux.  
Des ateliers sont mis en place sur différents thèmes permettant le partage et l'échange.  
Formation en Loire Atlantique (44 Pornic) et en Normandie (50 St James).

Tél : 0033 (0)6 12 08 25 37  
Mail : [gilles.gd@hotmail.com](mailto:gilles.gd@hotmail.com)  
Site web : <http://www.gillesduteilreiki.com>

がっしょ

**l'avenir**  
[www.lavenir.net](http://www.lavenir.net)



Suite p.14



# Horoscope

Par Serge DUCAS

## Décembre-Janvier-Février

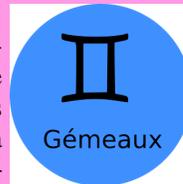
### Bélier

Si vous vivez en couple, votre relation est au beau fixe. Vous donnez libre cours à vos sentiments, vos émotions. Vous vous sentez aussi à fleur de peau. Mars exacerbe vos sentiments, l'amour que vous portez à votre partenaire, mais aussi votre jalousie. Sans doute devenez-vous un peu plus possessif. Si vous êtes célibataire, vous êtes bien décidé à rompre votre solitude. Les opportunités de rencontre ne manquent pas. Vous avez par ailleurs beaucoup de facilité à aller vers les autres. Sur le plan professionnel, vous pouvez être amené à changer de travail ou de secteur d'activité. Vous pouvez aussi accepter une mutation, une installation à l'étranger si cela peut permettre de vous élever, de prendre de la hauteur, de profiter d'une mise en avant, en lumière de votre activité. Financièrement, sauf dissonances majeures de votre thème de naissance, votre pouvoir d'achat ne vous pose aucune difficulté. Vous savez parfaitement sur quel budget compter. Si l'un ou l'autre imprévu survient, vous avez pris la peine de garder une poire pour la soif.



### Gémeaux

Vous vivez en mode décontraction, dépourvu de toutes pressions ou autres stress. Vous profitez à fond de cette période providentielle qui ne se présente que trop rarement. Avec votre partenaire, vous prenez le temps d'être ensemble. Vous privilégiez d'abord les activités à deux, dans la mesure où vous avez besoin de ces moments d'intimités pour vous ressourcer, pour nourrir à nouveau votre couple. Sur le plan professionnel, vous pouvez faire preuve de créativité, d'imagination ou d'inspiration dans l'exercice de votre profession. Vous avez par ailleurs une idée ou un projet qui vous tient à cœur et que vous espérez bien proposer, développer, mettre en pratique au plus vite. Sur le plan financier, sans être pour autant particulièrement en danger, il est probable que votre situation financière soit au cœur de vos préoccupations ou discussions avec votre partenaire. Même si vous n'avez pas pour habitude de prendre ce domaine à la légère, vous reconnaissez toutefois avoir manqué de prudence ou de discernement.



### Lion

Mars conforte la bonne entente amoureuse de votre duo. Si vous connaissez un vrai regain de passion, un réel bonheur d'être ensemble, vous êtes aussi très attaché à votre indépendance ou votre liberté. Vos émotions sont soudainement démultipliées. Vous êtes par ailleurs plus démonstratif avec votre partenaire. Vous lui faites part de vos souhaits ou attentes sans aucune retenue. Si vous êtes seul, vous êtes en première ligne pour faire des rencontres et vivre, pourquoi pas, quelques aventures passionnées, voire sulfureuses. Mais êtes-vous vraiment désireux de vous fixer ? Au travail, vous êtes conforté dans votre activité. Il est probable que vous preniez des responsabilités plus importantes au sein de votre entreprise. Vous créez des contacts avec des partenaires professionnels qui vous aident à développer votre activité. Vous restez curieux et attiré par tout ce qui peut vous permettre d'évoluer intellectuellement, d'acquérir de l'expérience, de nouvelles connaissances. Financièrement, vos comptes sont au beau fixe.



### Taureau

Votre relation amoureuse est susceptible d'être bousculée. Prévoyez une période difficile et instable au cours de laquelle des discussions, des tensions s'installent entre vous et votre partenaire. Il ne faut pas grand-chose pour que tout parte en vrille. Vous avez tout intérêt à faire preuve de diplomatie vis-à-vis de votre partenaire, mais surtout de vous tenir à carreau si vous avez quelque chose à vous reprocher. Une rupture n'est par ailleurs pas impossible si votre couple se trouve déjà en difficulté. Sur le plan professionnel, votre activité vous passionne. Toutes les conditions recherchées sont réunies. Si vous êtes à la recherche d'un emploi, vos démarches sont facilitées et vous permettent à court terme de signer un contrat. Financièrement, la période est favorable pour toutes rentrées d'argent que vous êtes susceptible de recevoir. Vous êtes prêt à tout pour gagner davantage. C'est votre combat, votre mission de ce début d'année.



### Cancer

Il vous faut répondre aux attentent ou aux demandent de votre partenaire qui espère que vous lui apportiez davantage d'attention ou de considération. Sans doute que certains d'entre-vous se sont un peu éloignés l'un de l'autre au cours du trimestre précédent. Dès l'année prochaine, vous vous rendez plus disponible ou plus enclin à vous occuper de votre partenaire en lui donnant la place qui lui revient. Si vous êtes célibataire, les astres mettent l'accent sur les rencontres, les liens que vous êtes susceptibles de tisser en vue d'une relation qui, astrologiquement parlant, réunit toutes les conditions pour que vous écriviez une belle histoire d'amour. Sur le plan professionnel, vous êtes suffisamment déterminé, audacieux, persévérant pour prendre la place que vous estimez devoir vous revenir. Vous avez un objectif précis à atteindre, un défi majeur à relever. Sur le plan financier, vous trouvez une solution à un problème d'argent ou vous concluez une affaire pour laquelle vous vous êtes considérablement angoissé.



### Vierge

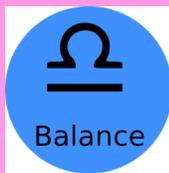
La bonne influence de Jupiter qui progresse dans votre secteur amoureux est de bon augure pour votre relation. Vous ne comptez pas vous priver de ce bonheur qui semble tout à fait dévolu à votre cause. Votre relation est équilibrée et sereine. Elle vous apporte du romantisme, une part de rêve et d'idéalisme que votre côté fleur bleue tend quelque peu à trop intérioriser. Pour une fois, lâchez prise, acceptez de vous dévoiler, de vous ouvrir à l'autre en toute sérénité. Sur le plan professionnel, vous pouvez compter sur un environnement serein. Si toutefois vous devez être confronté à l'une ou l'autre mésentente, vous trouver rapidement la voie de la conciliation et de l'apaisement. Vous vous révélez être un excellent médiateur. Vous pouvez être désigné pour résoudre un conflit. Financièrement, vous êtes beaucoup moins économe ou calculateur que d'habitude. Vous avez envie et besoin de vous faire plaisir. Et pour une fois, vous n'avez aucun scrupule.



Suite p.11

## Balance

Le secteur lié à la famille en général, votre foyer en particulier, peut être confronté à d'important changement ou bouleversement. Sans doute devez-vous faire face à un imprévu, à une réorganisation dans l'urgence, et pour certains d'entre-vous, une épreuve qui forcément va laisser des traces. Grâce à votre partenaire, vous vous sentez soutenu, protégé, encouragé. Vous partagez une relation saine, sereine, équilibrée ou chacun trouve sa place. Vous vous aimez profondément et faites tout pour que l'autre le ressente. Sur le plan professionnel, votre activité fait un bon en avant. Vous avez l'opportunité de vous faire remarquer dans le bon sens du terme. Vous prenez les responsabilités qui vous reviennent avec beaucoup de conviction. Vous savez ce que vous voulez réellement. Sur le plan financier, l'argent circule à nouveau et tend surtout à rester dans votre poche. Il vous est à nouveau possible de faire quelques économies après avoir payé ce que vous devez. Vous maîtrisez mieux votre budget.



carrément un regain de passion qui vous anime. Le foyer ou la famille devient essentiel dans la mesure où vous y puisez votre équilibre, votre force, un bonheur qui moralement vous soutient. Vous avez plaisir à convier vos proches autour de grande tablée. Si vous êtes célibataire, les astres vous permettent de commencer une histoire d'amour. Vous entrez en phase de séduction et mettez tout en place pour séduire, charmer la personne sur laquelle vous avez jeté votre dévolu. Sur le plan professionnel, vous apportez votre griffe, votre touche personnelle dans le but de ne pas tomber dans une routine ou des habitudes de travail, ce que vous détestez le plus. Sur le plan financier, vous faites un investissement sur du long terme ou vous vous engagez dans un projet nécessitant un apport financier qu'il vous faut négocier, discuter.

## Capricorne

Vous ressentez le besoin d'apporter un nouveau souffle à votre relation. Bien que réservant un amour, une fidélité, un engagement indéfectible pour votre partenaire, vous avez vraiment besoin d'une bulle d'air, de vous retrouver avec votre moitié dans des moments d'intimité, loin des contingences familiales, professionnelle. Vous pouvez aussi vous sentir partagé entre l'envie de changer les choses en tirant votre partenaire par la main, ou au contraire vous isoler, prendre du recul, revendiquer avec force votre besoin de solitude. Sur le plan professionnel, vous assurez dans la continuité. Vous vous employez à renforcer, structurer votre carrière sans rencontrer d'obstacles ou de difficultés particulières. Pour bon nombre d'entre-vous, vous franchissez un cap important et obtenez une belle reconnaissance de vos qualités ou de vos valeurs. Sur le plan financier, vous semblez petit à petit renouer avec une bonne stabilité de votre budget. Vous pouvez même vous permettre un extra, vous faire plaisir après vous être probablement serré la ceinture pendant plusieurs mois.



## Scorpion

Les astres annoncent un regain de sentiment, voire de passion au sein de votre couple. Le fait de consacrer du temps à votre partenaire, de prendre de la distance avec votre travail ou vos activités annexe son de bon augure pour votre duo qui ne demande qu'à se renforcer, se consolider. Si vous êtes célibataire, les rencontres tournent largement à votre avantage. Vous forcez le destin, vous vous créez des occasions. Rien ne s'oppose à ce que vous fassiez une rencontre. Votre activité professionnelle se place sur de bons rails dès ce début d'année. Vos conditions de travail sont excellentes. En bénéficiant de la bonne protection de Saturne et de Jupiter jusqu'en décembre prochain, vous êtes assuré de progresser, d'évoluer durablement dans votre secteur d'activité. Outre la sécurité de l'emploi, vous pouvez espérer une vraie reconnaissance. Financièrement, vous êtes combatif pour fructifier vos acquis, décrocher un contrat lucratif, ou pour tout simplement redresser la barre et retrouver un équilibre.



## Sagittaire

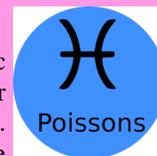
D'habitude relativement indépendant, libre dans votre tête et dans votre cœur, vous êtes subitement plus attentionné ou attaché à votre partenaire. C'est



conjoncture astrale ne vous laisse pas seul pour autant. Les occasions de rencontres se font nombreuses. Vous êtes un vrai bourreau des cœurs. Vous n'êtes toutefois pas très désireux de vous engager dans une relation plus sérieuse. Vous attendez encore votre âme sœur. Au travail, tandis que vous vous employez à conserver votre bonne harmonie professionnelle, à maintenir une excellente entente avec vos collègues, collaborateurs, associés, vous ne manquez pas de projet pouvant vous permettre à moyen terme d'évoluer dans votre secteur d'activité. Financièrement, vous pouvez compter sur les rentrées attendues qu'aucune mauvaise surprise ne vient amputer.

## Poissons

Vous abordez la période avec l'envie ou le besoin de rester amoureux en retrait. Vous éprouvez l'envie d'être seul, en face à face avec vous-même. Vous êtes très peu impliqué dans votre relation. Votre partenaire ne s'en inquiète pas dans la mesure où vous êtes relativement coutumier de ce besoin d'isolement ou de solitude. C'est dans votre nature, un trait de caractère. Si vous êtes célibataire, rien ne vous incite à sortir, à rencontrer des gens, à voir vos amis. Vous demeurez très casanier, voire asocial. Sur le plan professionnel par contre, vous êtes plus ambitieux que jamais. Non seulement vous avez un contrôle total de votre activité, vous voulez à tout prix dépasser vos adversaires ou vous imposer comme une référence incontestable et incontestée dans votre secteur d'activité. Audacieux, déterminé, persévérant, vous ne lâchez rien. Sur le plan financier, il convient de rester prudent malgré l'embellie qui se profile jusqu'au printemps. Essayez de faire quelques économies.



## Serge Ducas

Astrologue professionnel depuis 1991

Consultations personnalisées en privées ou par téléphone.

Presse Ecrite – Radio – Télévision.

+32 (0) 475 82 22 50

[www.sergeducas.be](http://www.sergeducas.be)

Belgique – Luxembourg – France

# Les fleurs de Bach, à la rencontre de soi



Par **Patrick Donnadille**

Nous nous accorderons probablement sur le fait que nos émotions ne nous sont pas toujours agréables et que, malgré nos tentatives pour nous convaincre du contraire, de notre être n'émanent pas que de l'amour et de la joie. En effet la pression sociale, l'image, l'inadéquation parfois de l'éducation et le manque de reconnaissance engendrent quelques frustrations exprimées par de la timidité, des phobies, des « pas assez ceci », « trop cela » ou à contrario des pointes d'agressivité, d'égoïsme, de jalousie opérant finalement une vision réductrice de nous-mêmes.

Or nous pouvons être conscients que des émotions négatives imprègnent, à un moment ou à un autre, notre quotidien, et parfois depuis de longues années. Ce n'est pas toujours facile, ou possible, de corriger ce type de fonctionnement.

Dès lors que faire pour aller mieux, faire la paix avec nous-mêmes et les autres ?

Il existe bien la solution de mettre ces attitudes toxiques sous le tapis ; mais les situations, le contexte, ou bien le corps nous parleront alors avec force afin de nous rappeler à nous-mêmes, en nous poussant à demander de l'aide.

Heureusement, il y a de nombreuses

méthodes pour nous aider, nous conduire vers plus d'harmonie et de paix. A titre d'exemple et c'est le sujet qui nous intéresse ici, les fleurs de Bach offrent une réponse douce, respectueuse de chacun(e) de sa sensibilité et de son rythme, sans compter leur simplicité d'utilisation. Nous pouvons les prendre par nous-mêmes à l'aide de livres ou mieux encore, en rencontrant un conseiller spécialisé dans celles-ci.

Durant un entretien en fleurs de Bach, j'incite à (re)connaître les émotions énergivores, celles qui nous empêchent d'être nous-mêmes et nous mettent en difficulté ; j'aide à les comprendre, à ne plus nous cacher derrière et ne plus nous conformer à l'image que nous nous sommes forgés de nous-mêmes. J'accompagne ces mouvements de quête intérieure, d'introspection, aussi déstabilisants et difficiles qu'ils puissent paraître avec la mise en mots de ce que nous ressentons. L'entretien est une phase d'exploration à l'intérieur de nous-mêmes. A chaque attitude débusquée va correspondre une fleur de Bach. C'est alors que la nature fait à l'humain un merveilleux et inestimable présent. Chaque goutte de fleur absorbée accompagne le processus alchimique de transformation intérieure. On peut dire que les essences florales sont de véritables médicaments des émotions. Chaque élixir floral ajuste un état émotionnel négatif particulier en renforçant la qualité positive correspondante qui sommeille en nous. C'est la (re)naissance d'une force nichée à des endroits insoupçonnés au cœur de nous-mêmes, cette meilleure part de soi que nous récupérerons pas-à-pas afin de l'incarner et transformer notre vie. Par exemple, la personne qui a peur prend un remède floral qui l'aide à puiser dans sa réserve de courage et d'audace. Les fleurs nous aident à relever le défi d'agir sur ces peurs plutôt que de les laisser agir sur nous. C'est dans nos failles que nous pouvons trouver notre force.

Les fleurs de Bach nous guident sim-

plement vers notre puissance intérieure, pour la révéler, la réveiller. Ce n'est pas magique, c'est juste être en confiance avec une possible métamorphose ; c'est croire que tout l'amour que la nature a pour l'homme se loge dans la partie fleurie de certaines plantes, et dans une sélection adaptée à notre vécu.

Chaque fleur ainsi que le savant mélange des unes avec les autres a le pouvoir de faire de nous un être complet, plus vaste, avec plus de possibles que nous ne l'imaginons. Tout se joue ensuite au quotidien, d'abord dans l'assiduité de la prise de fleurs puis dans l'apprentissage de nouveaux comportements.

Avec la prise de fleurs de Bach, un subtil processus de changement se met en place, en douceur. Notre attitude est plus juste, nos émotions se fluidifient, en accord avec qui nous sommes profondément, réellement. C'est un chemin de transformation que nous prenons grâce et avec les fleurs de Bach. Comme une fleur à son apogée dans la nature, nous rayonnons davantage dans notre vie et tout autour de nous !

**Patrick Donnadille**

Suite p.13



*Mount Vernon, la maison et le lieu de travail du Dr Edward Bach*

## Les fleurs de Bach

Les fleurs de Bach sont des fleurs et plantes sauvages découvertes dans les années 1930 par le Dr Edward Bach, médecin homéopathe, bactériologiste et immunologiste anglais. Ces fleurs, au nombre de 38 sont des remèdes naturels, simples, sans danger d'accoutumance et sans effets secondaires, à prendre sous forme de gouttes. Elles nous amènent vers l'équilibre et l'harmonie en agissant positivement sur nos mécanismes, nos états intérieurs négatifs et nos émotions difficiles. Cette méthode douce et profonde, appelée florithérapie de par son approche thérapeutique, est aujourd'hui reconnue pour son efficacité et sa complémentarité dans le soin naturel, le bien-être et le développement personnel.

## Posologie pour les adultes et les enfants

La prise de fleurs de Bach est compatible avec tout autre traitement (allopathie, homéopathie, phytothérapie, etc.). Il n'y a aucun risque de surdosage ou d'accoutumance. Les fleurs de Bach conviennent à tout le monde (y compris les animaux), à tous les âges et à tous les moments de la vie.



Chicory -  
Chicorée sauvage



Wild Rose -  
Eglantine



Star of Bethlehem -  
Etoile de Bethléem

Si vous connaissez les fleurs de Bach qui vous sont personnellement indiquées, vous pouvez les prendre ainsi:

- Dans un verre d'eau de source ou d'eau minérale plate, mettre deux gouttes de chaque fleur sélectionnée dans la limite de six ou sept fleurs au maximum. Pour Rescue : quand on l'ajoute à d'autres, il compte pour un seul élixir et on recommande quatre gouttes au lieu de deux.
- Dans les cas d'urgence, boire une gorgée du verre toutes les minutes.
- Dans les cas d'états d'âmes passagers, boire une gorgée du verre à inter-

valle régulier jusqu'à ce que le problème disparaisse.

Dans les cas de problèmes de longue durée, boire une gorgée au moins quatre fois par jour, au réveil, au coucher et à deux autres moments dans la journée. Pour éviter que l'eau ne se pollue, préparez un nouveau verre chaque matin. Pour des questions pratiques, vous pouvez utiliser une bouteille d'eau de source ou d'eau minérale plate de 50 cl pour une journée. Boire plusieurs gorgées au moins quatre fois par jour, au réveil, au coucher et, au minimum, à deux autres moments dans la journée. La bouteille préparée le matin doit être terminée le soir au coucher. Utilisez une nouvelle bouteille de 50 cl chaque jour.

Quand on emploie les essences florales sur la durée, il est souvent préférable d'avoir recours à un flacon de traitement

## Patrick Donnadille

Spécialiste en élixirs floraux, agréé fleurs de Bach  
Sophro-relaxologue  
Sur rendez-vous au 13 rue Victor Hugo 81100 Castres ou au 17 Bis rue Lapeyrouse 81200 Mazamet  
Anime aussi des ateliers thématiques et formation

Tél : +33 674269266  
Courriel : [patrick.donnadille@gmail.com](mailto:patrick.donnadille@gmail.com)  
Site : <http://www.fleursdebach81.com/>  
Facebook : <https://www.facebook.com/fleursdebach81/>  
Site Centre Bach : <https://www.bachcentre.com/fr/index.php>

## Références Bibliographiques

- "La guérison par les Fleurs", Edward Bach, Courrier du Livre
- "Pas à Pas", Judy Howard, Éditions Co-Créatives
- "Cours pratique", Stefan Ball, Éditions Co-Créatives



## Citations du Docteur Bach

- " La souffrance est un correctif qui met en lumière la leçon que nous n'aurions pas comprise par d'autres moyens et elle ne peut jamais être éliminée, tant que cette leçon n'a pas été apprise. »

- « Il n'y a pas de vraie guérison s'il n'y a changement de perspective, paix de l'esprit et félicité intérieure. »

- « Puisque les fleurs guérissent nos peurs, nos anxiétés, nos soucis, nos fautes et nos manquements, c'est là qu'il faut chercher et la maladie, qu'elle qu'elle soit, nous quittera. » (cf Les Douzes Guérisseurs et Autres Remèdes, 1936)

- " « La prévention et la guérison de la maladie peuvent s'obtenir en découvrant le défaut qui est en nous et en développant la vertu opposée qui le détruira, non pas en luttant contre celui-ci, mais en cultivant en nous les vertus opposées de telle sorte que le défaut disparaîtra de notre nature » (cf Guéris-toi toi-même)

- « Nous sommes tous prêts à admettre les conséquences qui peuvent découler d'un violent accès de colère, du choc provoqué par de soudaines mauvaises nouvelles. Si des faits banals peuvent ainsi affecter le corps, combien plus sérieux et plus profondément enraciné doit être un conflit prolongé entre l'âme et le corps. Peut-on s'étonner qu'il en résulte les graves maladies qui nous atteignent de nos jours ? » La guérison par les Fleurs – Dr Edward Bach – 1936

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr))

DEPARTEMENT 52 HAUTE- MARNE



Laetitia DAVID, accompagnement au changement et développement personnel  
Maître-Praticienne en PNL humaniste  
Animatrice de Yoga du Rire  
Initiée aux constellations familiales et systémiques  
tél.: 06 03 57 09 92  
mail.: [contact.revelodrive@gmail.com](mailto:contact.revelodrive@gmail.com)  
[www.revelodrive.fr](http://www.revelodrive.fr)



Corinne AUGUSTE, praticienne en hypnose, médium, tél.0631713961—  
[corinne.auguste@hotmail.com](mailto:corinne.auguste@hotmail.com)

DEPARTEMENT MOSELLE (57)

André SALOMON, « La Médecine de l'Habitat », expertise géobiologique – harmonisation du lieu de vie – ateliers et stages – Tél. : +33 (0)6.98.89.73.85 – [legeobiologue.hautetfort.com](http://legeobiologue.hautetfort.com)



DEPARTEMENT PUY DE DOME (63)

Frédéric Balland, Hypnodôme- IHEA, Maître praticien et formateur en hypnose ericksonienne, magnétiseur, travail sur la mémoire des cellules. 63350 Maringues. 07.87.20.35.45 ou 04.73.87.86.15  
[www.hypnodome.fr](http://www.hypnodome.fr)

DEPARTEMENT BAS-RHIN (67)



Cindelle SONNTAG, Praticienne en REIKI, niveau 3 – Oracle Votre Chemin de Vie – Consultations et pratiques soins – Lithothérapie et Orgonothérapie – Tél. : 06.42.66.84.58 - site: <https://reiki-usui-bien-etre-71.websself.net/accueil>  
mail: [sonntagcindelle@yahoo.fr](mailto:sonntagcindelle@yahoo.fr)

DEPARTEMENT HAUT-RHIN (68)



Sonia Kirchmeyer  
6 rue d'Orbey  
68000 COLMAR  
Haut-Rhin  
[sonia.therajpie@hotmail.fr](mailto:sonia.therajpie@hotmail.fr)  
Hypnothérapeute, Relaxologue, Conseillère en nutrition, Conseillère en image, Reïki  
Parce que nous avons tous besoin des uns et des autres à un moment donné de notre vie, que ce soit pour une évolution psychologique, physique, ou pour se débarrasser d'émotions négatives, ou d'une addiction ou de tout autre chose...  
[www.kirchmeyer-sonia.fr](http://www.kirchmeyer-sonia.fr)



Fabrice ERARD, artiste peintre de tendance feng-shui, développement personnel et connaissance de soi – Tél. : 0033 (0)6.24.73.77.11



## Laetitia Plichet

Mon métier est une passion, après plusieurs années comme manager, je prends un poste comme formatrice chez l'Oréal qui m'emmène dans cette belle région de Lorraine.

Après quelques années, je ne suis plus à ma place. Je décide de me rencontrer à travers une formation de sophrologie et plusieurs autres techniques de développement personnel.

Ma passion du cheveu toujours en moi, je décide de chercher une méthode qui va au-delà de la simple coupe de cheveux. Ma rencontre avec Jill Andrieu en 2015 et sa méthode de coupe énergétique, la Trichothérapie, sont pour moi une évidence, allier mes 20 années de coiffure, ma connaissance du cheveu, enrichie de mes compétences nouvelles acquises dans le bien-être et développement personnel, ainsi que mon expérience personnelle.

### Quelques mots sur le cheveu... Ils parlent de nous...

Atout de charme, Le cheveu révèle notre identité par sa forme, sa texture, sa couleur... A travers nos cheveux, on tente d'exprimer son identité, un style, une appartenance, on éclaircit ou on assombri sa vie, à travers la forme que l'on donne à ses cheveux on se cache, on s'affirme, le cheveu reflète nos humeurs.

Le cheveu est une source d'information incontournable, en poussant le cheveu incorpore ce qui est présent dans le sang et la sueur, autrement dit le cheveu garde une trace très précise de ce que nous avons mangé, avalé, fumé... Une mèche de cheveu de 6 cm devient un journal intime bien involontaire sur les 6 mois que vient de vivre son propriétaire !!

### Rien n'échappe aux cheveux...

Dans les recherches génétiques il n'y a que le bulbe du cheveu qui est soumis à un examen, notre bulbe est notre code barre, notre code ADN, c'est la vie au sens écologique et biologique, une histoire de communication cellulaire.

Le cycle de vie et de pousse du cheveu le

démontre indiscutablement, notre cheveu est vivant !!

Le cheveu dans son aspect énergétique, telle une fibre optique, et un capteur d'énergie (du jour, du soleil). C'est un capteur sensoriel et émotionnel.

Le cheveu dans son mécanisme de croissance, accompagne le corps dans son processus de détoxination, nous détoxifions par les larmes, la transpiration, l'urine etc.

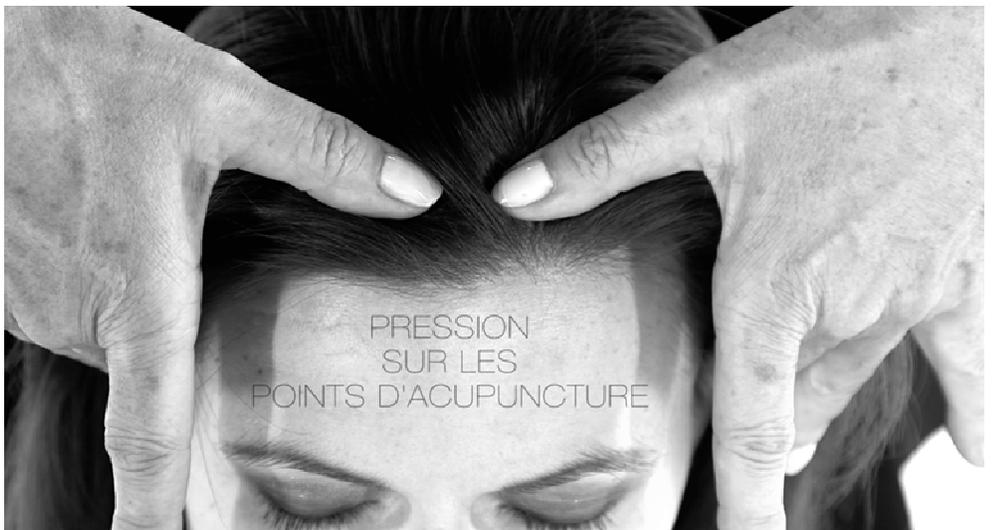
... Chargé de stress, de toxines, les cheveux perdent leur éclat, leur vitalité. Les densifications d'énergies contenues dans le cheveu font obstacle à sa capacité réceptrice. Notre cheveu révèle notre humeur, il est le premier à nous donner des nouvelles sur notre état de santé. La coupe énergétique vient elle libérer ces cristallisations.

### Qu'est ce qu'une coupe de cheveu énergétique ?

Cette technique de coupe énergétique libère les toxines capillaires, dynamise l'énergie vitale et stimule les méridiens crâniens, elle offre un résultat visible de brillance, de volume et de lumière sur la chevelure, favorise la (re)pousse. Le cheveu est instantanément transformé, cette coupe de cheveu énergétique amène une légèreté aux cheveux, au corps, à l'être.

### Elle s'effectue selon un protocole bien précis en 3 temps...

1°) le massage énergétique ou communication cellulaire, prise de contact avec le système cranio-sacré, stimulation de la glande pinéale (indispensable à la régulation de notre monde intérieur) détoxination des méridiens crâniens, harmonise le masculin et le féminin.



### On prépare la personne à recevoir le soin, entrer en contact avec son monde intérieur.

2°) Coupe de cheveu énergétique avec ce magnifique outil, le Tantô (petit sabre japonais) il offre une coupe de cheveu énergétique spécifique. En coupant le cheveu se libère de tout ce qu'il porte sur l'instant T.



3°) Harmonisation au rasoir, on ne coupe pas, on vient restructurer le cheveu, lisser les écailles, pour redonner douceur, brillance, volume et lumière.



**Et le rituel, invitation à offrir ces cheveux à la nature...**

### **Que se passe-t-il lors de cette coupe de cheveux ?**

La vibration de ce petit sabre « le tantô » est transmise par les écailles du cheveu jusqu'au bulbe pileux, elle résonne dans la boîte crânienne, se diffuse à travers les hémisphères du cerveau et vibrent dans le liquide céphalo-rachidien, qui lui transmet cette fréquence vibratoire au système nerveux autonome.

A cet instant la personne vit un réveil de ses propres méridiens, une stimulation de son énergie vitale.

Par résonance harmonique, cela peut venir toucher l'émotionnel, le psychologique, le corporel, les tensions enfin tous ce qui amène l'être dans une retenue d'énergie.

Par cette stimulation vibratoire, énergétique et physique, l'énergie circule plus librement. Une sensation de libération, de légèreté se vit, s'installe.

### **Le corps est touché dans sa globalité.**

La chaîne musculaire postérieure est invitée à se réaligner, à retrouver son axe, à s'ajuster. Le bas du corps retrouve une perception plus présente de la zone des pieds ; l'individu redescend dans ses racines.

Le système neurovégétatif également reçoit une invitation à se réguler.

Les forces d'auto-régulation de l'organisme sont sollicitées ;

La circulation sanguine et énergétique est stimulée, l'énergie vitale est relancée.

Invitation à respecter son intuition, son action Ying yang.

Enracinement, contact à la terre.

Harmonisation des centres d'énergétiques.

**Cette méthode créée par Jill Andrieu en 2012, la Trichothérapie.**



**La Beauté et le Bien-être réunies pour un moment unique avec vous...**

**Laetitia Plichet je reçois sur RDV privée à Metz, Sarreguemines, Phalsbourg, Belgique. Me contacter au 06.36.63.65.61 ou [trichotherapie.laetitia@gmail.com](mailto:trichotherapie.laetitia@gmail.com).**

**Page Facebook : La trichothérapie by L'Essence Du Cheveu.**



**Nathalie  
FRIDMANN PAWLOW  
06.22.00.30.79**

Conseillère en décoration, je mets mes compétences à votre disposition afin de façonner un intérieur à votre image.

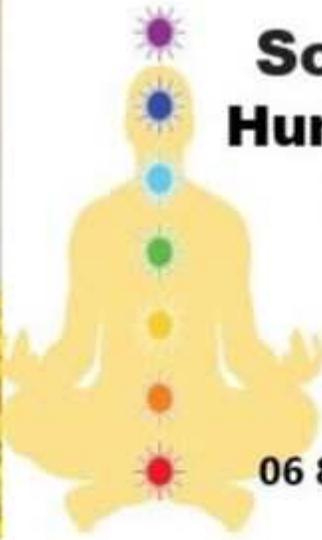
home staging, décoration d'intérieur, désencombrement, vitrines de magasin ou simple accompagnement aux achats, je saurais m'adapter à vos désirs afin de trouver le style fait pour vous en alliant votre budget et vos envies.

Stéphane PAWLOW, ZENENMAINS de Guebwiller, propose le massage Amma assis (habillé) sur chaise ergonomique, qui permet de se détendre, de réduire le stress, les tensions et les troubles musculo-squelettiques.



**Tél.06.80.45.81.23**

**[Http://  
zenenmains.wixsite.com/  
website](http://zenenmains.wixsite.com/website)**



# Soins de lumière Humains & animaux

Marie Saint Rochel

mariesaintrochel.com

blog : Astrolicorne

mariesaintrochel@gmail.com

06 83 54 57 72 - 02 31 37 50 84

\* en parallèle des traitements médicaux

*Marie Saint Rochel est médium et pratique des soins de lumière (soins énergétiques) à distance sur les êtres humains et les animaux pour résoudre des problèmes de santé physiques ou émotionnels ou pour vous aider dans votre développement spirituel*

## PRATIQUER L'ÉCOLOGIE MENTALE

par Marie Saint Rochel

### TOUT EST ENERGIE : CHACUN DE NOUS A UN RÔLE A JOUER !

*Nous entendons souvent des phrases du type « oui, y'a la guerre mais c'est pas ma faute, je n'y peux rien » ou « le monde va mal mais je n'y peux rien ». La réalité spirituelle est pourtant tout autre !*

En fait, **les énergies positives ou négatives sur notre belle planète sont un conglomérat des énergies que chaque être humain envoie.** Evidemment, lorsque l'on regarde sa petite personne, on se dit qu'une petite jalousie, une mesquinerie, une injustice, un petit mensonge, une petite violence « anodine » au quotidien ou sur les réseaux sociaux ou le harcèlement « pour rire », ce n'est pas grand-chose. Il n'y a rien de plus faux.

Pourquoi ? **Dans notre univers, TOUT EST ENERGIE.** Lorsque quelqu'un jalouse une autre personne même pour un rien (un vêtement, un sourire, un succès...), c'est une énergie négative qui est envoyée à l'univers. A présent, multipliez ces « petits » conflits entre personnes, ces « petites » jalousies par des milliards de personnes et vous obtenez une énorme énergie de conflits qui se traduit spirituellement par les guerres, les génocides, les stigmatisations par groupes des individus (suivant la race, l'origine, le pays, les diplômes, l'âge, la façon de s'habiller, la

culture, l'argent, la compétition, les classements... et toutes les séparations entre individus que l'homme est capable d'inventer) et toutes les violences qui existent sur notre globe. STOP ! Reprenons nos différences pour en faire des richesses communes ! Arrêtons de dire que c'est anodin au plan individuel car ce n'est pas vrai.

**Il serait grand temps que nous reprenions notre responsabilité individuelle dans l'état de notre planète !**

### ÉCOLOGIE PLANÉTAIRE ET ÉCOLOGIE MENTALE

Cela fonctionne exactement de la même façon pour la personne qui prétend que jeter un sac plastique dans la nature - ou pour l'entreprise qui déverse (parmi des millions d'autres) sa pollution dans l'air ou dans les eaux - et qui dit « ce n'est pas grave, ce n'est qu'un sac ou qu'un rejet toxique ».

**Le « ce n'est pas grave » conduit à la pollution sidérante de notre planète parce que le petit sac « c'est pas grave » s'est transformé en des milliards de milliards de sacs « c'est grave ».**

C'est exactement pareil pour la « petite » pensée malsaine de tout un chacun qui, démultipliée par des milliards d'individus, donne les terribles énergies qui circulent sur Terre.

**Alors parler d'écologie, c'est très bien, c'est formidable mais il n'y a pas que ça. Il y a aussi l'ÉCOLOGIE MENTALE et, là, chacun de nous peut agir.**

### C'est quoi l'écologie mentale ?

Chaque personne qui fait l'effort de se transformer change l'énergie globale qui entoure notre planète. Chaque personne – qui travaille sur elle-même pour être une meilleure version d'elle-même et qui arrive à convaincre, par son exemple, une autre personne ou d'autres personnes de le faire aussi - commence, déjà, à changer le monde.

L'écologie mentale, j'en ai parlé pour la première fois en 2006 dans mon livre « Ecoutez la nature, écoutez votre nature » et cela n'a jamais été autant d'actualité que maintenant !

C'est pour cela que chacun de nous est important. Nous pouvons être comme des fleurs qui s'épanouissent dans la meilleure version d'elles-mêmes, année après année ! Montrez aux autres ce que c'est d'être une belle personne avec une belle âme, cette belle personne qui s'est nettoyée intérieurement et qui a dominé ses parts d'ombre pour en faire quelque chose de magnifique. Devenez une fleur, un arbre même ! Ne vous sous-estimez ! Vous en êtes capables !

**Vous êtes tous importants. Reprenez votre valeur et reprenez vos responsabilités individuelles !**

Vous voulez aider la Terre ? Changez-vous d'abord intérieurement et le monde, personne par personne, suivra. Et, génération après génération, la Terre sera un monde plus beau et plus juste.

Suite p.18

N'oubliez pas que cela marche dans les deux sens ! **Une personne qui envoie de l'amour, de la paix, de l'entraide, du respect, ça ne semble pas grand-chose mais, démultipliée par des millions de personnes, imaginez ce que cela peut faire et changer !** Notre Terre, c'est la nôtre : elle mérite mieux que l'amas de critiques, de jalousies et de conflits individuels souvent pour des broutilles. Nous méritons mieux.

**Devenons des lucioles pour notre belle Terre ! Elle le mérite et les générations futures le méritent aussi !**

**Comment travailler sur soi ?**

On peut :

- faire de la méditation et du développement personnel,
- mener une réflexion sur ses blocages par l'astrologie,
- faire des recherches psychologiques ou spirituelles ou travailler sur les blessures généalogiques et familiales pour s'en défaire,
- faire des soins de lumière qui débloquent des émotions douloureuses encastées dans le corps énergétique,
- ou développer la pensée positive.

**Peu importe, ce qui compte, c'est l'avancée intérieure que cela vous apporte parce que, si vous êtes bien, votre environnement va devenir meilleur et votre bien-être va se propager sur Terre. VOUS ETES BIEN PLUS IMPORTANTS QUE VOUS NE LE PENSEZ !**



**Association « Des Racines et des Arts », 68290 Masevaux.**

Formations, ateliers, initiations : Chamanisme, pratique des Runes, Radiesthésie, Géobiologie chamannique, Reiki Usui, Cercles de Femmes Solaires.

Notre ambition : Mettre à la portée de tous des outils efficaces pour le quotidien et utilisables en toute autonomie dans les domaines du Bien-Etre et du Bien-Vivre.

Site web : [www.racines-arts.fr](http://www.racines-arts.fr)

E-mail: [racines-arts@orange.fr](mailto:racines-arts@orange.fr)

# Michèle Van Lint

## Coaching en style vestimentaire et cancer

Le coaching en style consiste en une rencontre durant laquelle j'analyserai votre silhouette et votre palette de couleur afin de vous offrir des conseils personnalisés sur les coupes, les styles et les couleurs que vous devez privilégier. Ensuite, je vous remets une fiche personnalisée qui vous aide à faire des choix judicieux.

## Conseil en naturopathie

L'acteur de votre vie, c'est vous et vous seul. Personne ne viendra vérifier ce que vous mangez. Prendre des résolutions sérieuses que vous pouvez tenir est le commencement de tout changement. Pour cela, il faut prendre en main son hygiène de vie : cela passe en priorité par l'alimentation, l'hygiène psycho-émotionnelle et l'activité physique.

Je vous parlerai ici de " se nourrir de façon naturelle" et non de régime. Nous déciderons ensemble des choix que vous voulez intégrer à vos habitudes.

**Contact: Michèle Van Lint**

Mobile (Belgique): +32 (0)475767794

## GRUPE **ALSACE CHAUFFAGE**

**ENTRETIEN - SAV - VENTE - REMPLACEMENT**

**Chaudière Gaz & Fuel - Adoucisseurs d'Eau**  
**Climatiseurs - Pompes à Chaleur**



**Chaudière  
Gaz et Fuel**

Posée : 2679€ TTC\*

**Entretien**

à partir de

**99€** TTC\*



**Climatiseurs  
Pompe à Chaleur  
Air-Air / Air-Eau**

Posé : 2399€ TTC\*

**SELESTAT**  
03.89.22.70.76

**COLMAR**  
03.89.22.10.10

**MULHOUSE**  
03.89.22.70.77

**SAINT-LOUIS**  
03.89.22.70.78



**Adoucisseur  
d'Eau**

Posé : 1319€ TTC\*

**Entretien - SAV**  
**Toutes Marques**  
**03.89.22.26.08**



\* à partir de, voir CGV

## Le Reiki, c'est quoi ?



Par Céline MOHR

Le Reiki est une méthode thérapeutique naturelle, créée au Japon par Mikao Usui au début du siècle dernier, fondée sur une transmission d'énergie universelle par apposition des mains.

Le Reiki a pour effet de rétablir l'équilibre énergétique du corps, permettant la dissolution de tout blocage. Il stimule les capacités d'auto-guérison présentes en chacun de nous. C'est une véritable technique de soin holistique, de par son action globale sur l'être, corps/esprit, et s'adapte systématiquement aux besoins de chacun.

Elle s'adresse aussi bien aux adultes, aux femmes enceintes, aux adolescents qu'aux enfants, sans contre-indication et est complémentaire à d'autres thérapies naturelles et aux médecines traditionnelles.

**Pourquoi ai-je choisi de pratiquer le Reiki et de l'enseigner, que peut-il vous apporter ?**

Le Reiki m'a apporté tant de belles choses dans ma vie que le pratiquer et l'enseigner est une immense joie ! Au-

delà d'une simple technique énergétique, le Reiki m'a aidé à me reconnecter à mes émotions alors que je n'avais à l'époque même pas conscience d'être coupée d'elles. Ainsi, le Reiki m'a permis de me redécouvrir pleine et entière, de me relier à mon plein potentiel jusqu'alors mal exploité, de développer mon ressenti et mes intuitions et de découvrir ma mission de vie, que je cherchais depuis si longtemps. Grâce au Reiki, je sais ce qui est bon pour moi et ce qui ne l'est pas : la prise de décision est tellement plus simple aujourd'hui 😊 Cela faisait tant d'années que je me demandais « Pour quoi suis-je réellement faite professionnellement ? Quel est le sens de ma vie ? Pourquoi ai-je toujours l'impression de galérer dans ma vie et que les gens ne m'aiment pas ? » Le Reiki apporte les réponses à celui qui cherche et se questionne et balaye les doutes, j'en suis la preuve vivante ! Le Reiki nous montre le chemin de l'amour et de la confiance en soi qui permet de déplacer des montagnes et de lever les barrières que nous avons nous-mêmes inconsciemment érigées autour de nous.

### Les bienfaits du Reiki

- Profonde détente
- Meilleure gestion des émotions grâce à une plus grande capacité de prise de recul
- Libération de nombreux blocages et émotions refoulées
- Équilibrage des organes, des glandes et harmonisation de leurs fonctions

- Stimulation du système immunitaire
- Élimination des toxines
- Renforcement du système énergétique
- Aide à la guérison des situations chroniques (allergies, rhume des foins...)
- Élévation du niveau de conscience personnelle (prise de conscience des schémas de pensées, des conditionnements et limitations débouchant toujours sur les mêmes conséquences...)
- Développement du libre-arbitre

### Concrètement, comment se passe une séance ?

Après un temps d'échange, vous vous installerez habillé sur une table de massage. En suivant mon ressenti, je vais apposer mes mains sur différentes parties de votre corps pour transmettre l'énergie du Reiki. Chaque position sera maintenue quelques minutes jusqu'à dissolution des blocages éventuels.

La diffusion de l'énergie du Reiki vers votre corps se traduit souvent par une sensation de chaleur. L'effet de détente est tel que vous vous endormirez peut-être, sans que cela soit une obligation. Chaque séance est différente et chaque personne dispose de ses propres sensations corporelles.



Suite p.20

Pendant la séance, j'interviens comme un canal transmetteur afin de mettre l'énergie Reiki, qui a sa conscience propre, au service de votre bien-être et de votre santé.

Après environ 50 minutes à 1 heure de travail énergétique, nous pourrons, échanger sur l'expérience que nous aurons vécue au cours du soin.

### L'EFT, c'est quoi ?

L'EFT, ou Emotional Freedom Techniques, regroupe un ensemble de techniques psycho-énergétiques favorisant la **libération des émotions**. Créée en 1990 aux Etats-Unis par Gary Craig, cette pratique peut être décrite comme une version psychologique de l'acupuncture sans aiguille qui peut être utilisée autant pour soulager les symptômes physiques (douleurs diverses, maux de tête, asthme...) que pour soigner les aléas émotionnels (traumatismes, stress, phobies, chagrin, colère, culpabilité, anxiété...). Partant du principe que **toute émotion négative est causée par une perturbation du système énergétique corporel**, l'EFT vise à traiter les deux aspects de manière simultanée.

L'EFT s'adresse aux adultes, adolescents et même aux enfants ; il n'existe aucune contre-indication. Il ne s'agit pas d'une psychothérapie, mais fait partie des thérapies brèves.

En intégrant l'utilisation du système énergétique de la médecine chinoise aux pratiques et conceptions de la psychologie occidentale, l'EFT permet de

se délester de nos émotions négatives. C'est parce que cette pratique agit autant sur le corps que sur l'esprit, qu'elle est si efficace.

### L'EFT, mode d'emploi

L'EFT se pratique par tapotements sur les méridiens pour relancer la circulation de l'énergie et ouvrir les chemins d'auto-guérison. Vous procédez vous-même aux tapotements à l'aide de vos propres doigts sur les zones indiquées : avec l'EFT, vous êtes le principal acteur de votre mieux-être.

C'est après avoir défini ensemble précisément l'événement sur lequel vous souhaitez travailler, les émotions, les sensations physiques qui s'y rattachent dans l'instant présent, que nous démarrons les rondes EFT.

Ces séries de tapotements sur 11 points d'acupuncture seront effectuées en répétant des mots/phrases lié(e)s à la problématique à traiter, et ce jusqu'à ce que la charge émotionnelle associée ait disparu. Les effets de cette pratique sont immédiats : les résultats obtenus peuvent être testés dans la foulée, ce qui est un formidable indicateur de l'efficacité de la technique.

### Pourquoi ai-je choisi l'EFT ?

Tout simplement parce que j'ai découvert cette pratique et son efficacité pour me soigner : une séance a suffi pour me libérer d'acouphènes qui commençaient à se manifester après la naissance de mon 2<sup>e</sup> enfant.

**Céline MOHR, L'Aboresens**

**Maître Enseignante Reiki**

**Praticienne EFT et méditation**

**Tél.06.13.59.04.59**

**www.larboresens.fr**

## Prochains rendez-vous avec



- les 18/19 janvier 2020  
VIRTON ( Belgique )

- les 08/09 février 2020  
WINTZENHEIM ( Haut Rhin )

- les 15/16 février 2020  
MONSWILLER ( Bas Rhin )

- les 13/14 mars 2020  
AUXERRE ( Yonne )

- les 18/19 avril 2020  
AUDINCOURT ( Doubs )

- les 02/03 mai 2020  
GOLBEY ( Vosges )

- les 23/24 mai 2020  
VESOUL ( Haute Saône )

- les 24/25 octobre 2020  
BLOTZHEIM ( Haut Rhin )

- les 21/22 novembre 2020  
CHAUMONT ( Haute Marne )

D'autres dates sont à venir, voir sur  
[mieux-vivre-europe68.blogspot.fr](http://mieux-vivre-europe68.blogspot.fr)

## LA SOPHROLOGIE... une philosophie de vie !



par Isabelle SALM

Pour certains, une sorte de relaxation, pour d'autres, un mot certes à connotations positives mais sur lequel il reste bien difficile de poser une définition exacte...

Toujours est-il que tous sont d'accord sur un point : la sophrologie a de nombreux bienfaits et bénéfices dans des domaines aussi variés que la douleur, le stress, les troubles de l'alimentation, la prise de parole en public, la préparation des examens, les risques psychosociaux, la préparation à la naissance et à la parentalité, ...la vie quoi !

### Alors la sophrologie... qu'est ce que c'est ?

D'un point de vue étymologique, le mot sophrologie vient de 3 mots grecs :

“SOS” qui signifie dire équilibre, harmonie,

“PHREN” qui signifie esprit, conscience, et

“LOGOS” qui signifie science, étude.

On peut donc définir la sophrologie comme étant **l'étude de l'harmonie de la conscience**.

On ne peut évoquer la sophrologie sans évoquer brièvement son histoire, intimement liée à la biographie de son fondateur et créateur, le Professeur Alphonso CAYCEDO, neuropsychiatre francocolombien.

Celui-ci, au cours de son travail en milieu hospitalier, est profondément marqué par les traitements brutaux

infligés aux patients (électrochocs, comas insuliques, etc...), il s'aperçoit également qu'une grande partie de la thérapeutique d'alors produit une modification de la conscience.

Il se pose alors la question “est-il nécessaire de modifier la conscience ou de l'altérer comme thérapeutique ?... Autrement dit “puis-je connaître la conscience en harmonie” ?

Cette première question le porte alors à mettre en marche un mouvement médical pour rechercher la conscience en harmonie, et surtout un rapport au malade, à la personne, plus respectueux, prenant en compte sa personnalité, ses spécificités...

De voyages à travers les pays orientaux (Inde et Japon pendant 2 ans) en connaissances et ouverture d'esprit toujours plus grandes (son épouse est française, professeure de yoga), CAYCEDO met en

place au fil des années une pratique en “12 degrés” (enseignés suivant une chronologie précise, afin de mobiliser en profondeur et de façon évolutive le positif de toutes les capacités de la conscience).

### LA SOPHROLOGIE EST UNE VÉRITABLE CONQUÊTE DE NOTRE ÉQUILIBRE INTÉRIEUR !

La sophrologie s'articule autour de 3 principes fondamentaux :

- **Le principe du schéma corporel : c'est à dire la représentation mentale que chacun se fait de son corps.** Nous vivons effectivement à une époque où l'on accorde beaucoup d'importance au corps, mais dans son extérieur, son apparence. Revenir à son corps dans sa physiologie et son organisation, à travers les exercices de relaxation dynamique (mêlant méditation, yoga, visualisation) nous permet de nous reconnecter à nous-mêmes à nos ressentis intérieurs. Intégrer son schéma corporel, c'est vivre dans son espace-temps, c'est se sentir pleinement vivant au moment présent. Mieux ancrés dans “notre intérieur”, nous sommes mieux “ancrés” dans le monde.

- **Le principe de la réalité objective :** c'est “ici et maintenant” que je res-

sens, ce que je perçois, ce qui m'apparaît objectivement. Ce que je ressens “ici et maintenant” avec suspension du jugement et retour à la chose même. Ce principe permet d'être et de rester au maximum dans l'instant présent, de manière à calmer notre mental incessant.

- **Le principe d'action positive :** il est fondé sur un postulat qui affirme que **toute action positive dirigée vers la conscience se répercute directement sur le psychisme.**

Tout ce que je fais qui va permettre à l'être humain que je suis de m'installer en moi.

Ainsi, le Sophrologue, après avoir établi ce contact essentiel, cette alliance avec la personne qu'il accompagne (l'alliance est ce temps que l'on sait prendre pour établir pleinement une relation de confiance de sujet à sujet), en toute bienveillance et sans aucun jugement), met en place un protocole d'accompagnement de la personne qui vient le consulter, avec son accord.

Les séances (d'une durée d'une heure à une heure trente) débutent toujours par un temps d'échange par rapport à ce que la personne a constaté (ou pas) depuis la dernière entrevue.

Viennent alors une série d'exercices simples, en position assise ou debout, basés essentiellement sur des mouvements de yoga facilement reproductibles, de la visualisation et de la méditation. L'accompagnant écoute simplement la voix du Sophrologue et se laisse ressentir...

À la fin de la séance, à nouveau un temps d'échanges et de partages, puis le Sophrologue peut conseiller à la personne qu'il accompagne, une série d'exercices simples à refaire à la maison, entre deux séances.

Il est important de préciser que le “travail sophrologique” ne se fait pas seulement pendant les séances mais aussi et surtout entre les séances : en effet, l'inconscient est perpétuellement amené à laisser apparaître des bribes, des informations, qui vont peu à peu prendre sens à nos yeux.

Suite p.22

Les séances individuelles se veulent régulières pour constater peu à peu une compréhension, une mise à distance de la problématique, un mieux-être avec soi-même et le monde qui nous entoure.

C'est la répétition des exercices, l'engagement et est la régularité des séances, qui amène peu à peu une prise de conscience : en ressentant davantage mon corps, je suis plus à son écoute. En étant davantage à l'écoute de moi-même, je me donne plus de place, je me différencie des autres et du monde extérieur, je me sens plus ancré, je me sens mieux !

La sophrologie faisant partie des thérapies brèves, au même titre que l'hypnose, sa pratique régulière apporte rapidement des résultats visibles.

Dans mon histoire, la sophrologie est entrée tout naturellement je dirais... alors que j'envisageai une reconversion professionnelle après avoir travaillé plus de 24 années dans un grand groupe cosmétique en région parisienne. Mon départ dans le sud-ouest est alors l'occasion de poursuivre un chemin initié il y a fort longtemps...

Il faut dire aussi que la sclérose en plaques arrivée dans ma vie en 1992, m'a poussée à comprendre, grandir, et à être davantage à l'écoute de mes ressentis intérieurs, comme un signe précurseur...

Le Do In (gymnastique énergétique chinoise), puis la méditation et le yoga sont venus précéder la découverte de la sophrologie en 2013, et la prise de conscience profonde du sens de ma vie : la relation d'aide aux autres.

En 2015, après avoir fait la poussée la plus forte dans la maladie (je perds l'usage de la parole, bras et main gauche ainsi que la jambe gauche), je suis amenée à travailler avec le Dr Olivier Soulier, médecin, homéopathe, acupuncteur et conférencier international, sur le sens de ma maladie.

Au prix d'un travail régulier sur mon histoire, de nombreuses lectures, d'une modification de mon alimentation, d'un traitement vitamini-que basé sur les travaux du Dr Kousmine..., je constate au bout de 2 mois que je retrouve l'usage de la parole puis de la motricité dans mon bras gauche et jambe gauche.

Les progrès se feront constamment ressentir jusqu'à plus d'un an après, le

temps de retrouver toutes mes facultés. Durant ces longs mois de convalescence, la sophrologie a été d'une aide précieuse, m'aidant à prendre conscience de ce que je ressentais, m'aidant aussi à apaiser des peurs liées au futur, pour vivre l'instant présent et savourer jour après jour les progrès constants. Et comme l'a dit Carl Gustave JUNG "vous ne guérirez pas de vos maladies, ce sont elles qui vous guériront" !

Aujourd'hui, la maladie est derrière moi, elle est sortie de ma vie.

Chaque jour avec les personnes que j'accompagne, à travers la sophrologie, un accompagnement psychoémotionnel,

une écoute active et ma bienveillance, j'essaie de faire passer le message suivant :

Vous êtes la personne la plus importante de votre vie ! Prenez soin de vous !

Pratiquer la sophrologie est comme un cadeau que l'on se fait... un cadeau pour son mieux-être, un cadeau pour son épanouissement personnel !

#### Isabelle Salm

Sophrologue Existentielle Spécialisée  
Tel 0787774566

Mail : [isabelle.salm40@gmail.com](mailto:isabelle.salm40@gmail.com)

Site : [www.sophrologie-landes.fr](http://www.sophrologie-landes.fr)



**LA RADIO HITS**

# L'info

de la région



# Almina.lu

Réseau de partage d'informations alternatives

Luxembourg et Grande Région



## Soigner ses animaux naturellement : quelles voies possibles ?

Par Maïté Molla-Petot

En tant que thérapeute pour humains et animaux, la question que j'entends le plus tout au long de l'année tourne autour de ce thème : « Et mon chien je peux aussi lui donner cela ? », « Et pour mon cheval, on pourrait faire quelque chose par homéopathie ? », « Et mon petit Felix, je peux lui donner de la tisane pour l'aider à mieux digérer ? Quelle quantité ? »... Et c'est une très bonne chose ! Les humains s'intéressent au bien-être de leurs compagnons poilus ou ailés. On ne peut que s'en réjouir.

La question n'est plus, depuis longtemps de savoir si l'on peut ou non/comment soigner les animaux par « médecines douces ». On sait très bien comment faire ! Le problème est plus de préciser ce que l'on peut ou non réaliser, vers qui se tourner... Faisons le point.

### Les thérapies envisageables.

La majorité des disciplines sont applicables aux animaux. Les rares à faire exception sont celles où tout repose sur la voie du thérapeute comme par exemple la sophrologie : arriver devant un chat stressé avec un texte, même bien tourné, et lui lire pour qu'il se détende a peu de chances de fonctionner. Tout ce qui est sophro, hypnose, relaxation et autres semblables doit donc être abandonné. Peut-être pas pour toujours mais pour l'instant du moins, car ce que l'on nomme « communication animale intuitive

ve » (autrement dit la communication en direct avec les animaux par télépathie) se développe de plus en plus. Et l'on peut donc imaginer et souhaiter que dans un futur assez proche, les télépathes les plus doués et joueurs de leur génération tenteront d'adapter ces thérapies aux animaux.

En attendant, tout le reste est applicable aux animaux ! Mais avec parfois certaines adaptations. Pour citer un cas que je connais par cœur, toutes les thérapies de type kinésio- logie ou harmonisation globale® reposent sur des tests musculaires : il faut que le patient puisse tendre un bras, par exemple, et énoncer des mots ou des phrases à haute voix. Et le thérapeute exerce des pressions sur le bras tendu pour voir ce qui perturbe le plus la personne qui est venue consulter. Un animal ne peut pas faire cela. L'adaptation consiste alors à demander à un humain (le propriétaire de l'animal en général) de se relier énergétiquement, par la pensée, à l'animal et de "prêter son bras" pour le soin. On "interroge" l'animal par l'intermédiaire du bras de son maître (voir mon livre « harmonisation globale pour l'animal » paru aux éditions Bussière si le sujet vous intéresse).

On peut donc soigner chez nos amis à plumes, poils et écailles :

- les maux physiques par des médecines telles que l'homéopathie, la phytothérapie

(et ses sous-catégories comme l'aromathérapie, la gemmothérapie...), l'acupuncture, les techniques manuelles (ostéopathie sans craquements, ortho-bionomy®, shiatsu...), des tas de remèdes comme l'argent colloïdal, le chlorure de magnésium, l'argile, le charbon végétal activé, l'extrait de pépin de pamplemousse (E.P.P.), etc.

- des troubles comportementaux et psycho-émotionnels par de l'homéopathie ou de l'acupuncture également, et par les élixirs floraux ou minéraux (fleurs de Bach® et compagnie), les techniques de type harmonisation globale®, le recours à un comportementaliste (un peu l'équivalent animalier du psy), ou à un spécialiste de la communication animale intuitive, etc.
- et même des troubles d'origine spirituelle par harmonisation globale®, chamanisme, recours à des "énergéticiens" de tous bords, communication animale intuitive...
- il faut également citer toute méthode permettant d'harmoniser votre habitat car votre animal peut très bien se révéler plus sensible que vous à diverses perturbations physiques (failles telluriques, croisement de ruisseaux souterrains...) ou plus difficiles à croire (entités, mémoire traumatique des lieux) : géobiologie, médecine symbolique®, chamanisme, feng shui, énergéticiens nettoyeurs de lieux...



Suite p.24

Cette liste est évidemment loin d'être exhaustive ! Des centaines de disciplines existent à notre époque ! Et leur classement en catégories physique, psycho-émotionnelle ou spirituelle est théorique. Dans la pratique, on se rend vite compte que l'animal doit être pris en charge dans sa globalité et que parfois un trouble que l'on pense uniquement physique (une boiterie par exemple) se résoudra en fait grâce à un recouvrement d'âme qui est un type de soin typiquement chamanique. Il convient donc d'aller vers ce qui semble le plus logique (ostéopathie ou ortho-bionomy® pour une boiterie, prise d'un anti-infectieux naturel contre une infection hivernale...) puis de se tourner vers d'autres branches thérapeutiques si les premières ne fonctionnent pas ou ne résolvent qu'une partie du problème.

### Les bons réflexes du maître parfait.

A) Ne pas attendre que l'animal soit malade pour chercher en panique un praticien en médecines alternatives tout cela parce que le vétérinaire n'a rien trouvé d'autre que de mettre votre petit protégé sous fortes doses de cortisone ! C'est dès maintenant - dès que vous aurez fini de lire cet article ! - qu'il faut vous mettre à la recherche de praticiens, aller les rencontrer pour voir si vous vous entendez bien avec eux, vous pencher sur la question des tarifs, etc.

B) Commencer par chercher sans relâche un vétérinaire ouvert aux médecines douces. Certains s'affichent sur le web ou dans des annuaires, vous les trouvez alors en tapant par exemple « vétérinaire acupuncteur [suivi du nom de votre département] » dans un moteur de recherche. D'autres sont également acupuncteurs ou autre mais ne s'affichent pas, ne comptent que sur le bouche à oreille. Il est important d'avoir au moins un vétérinaire sur lequel compter car 1) certaines disciplines sont réservées, en France,

aux vétérinaires et médecins (l'acupuncture notamment) et 2) un bon praticien en thérapies alternatives demandera parfois à dialoguer avec votre vétérinaire pour définir le traitement le mieux adapté à l'animal, voir si faire tel ou tel examen serait envisageable, etc.

C) Poursuivre votre investigation en cherchant au moins un praticien non-vétérinaire qui complètera votre vétérinaire ouvert aux médecines douces. Par exemple, si votre vétérinaire est ostéopathe et homéopathe, il n'est pas forcément besoin de chercher un ostéopathe supplémentaire à côté. Mais peut-être un magnétiseur ou un "énergéticien" quelconque pour compléter les soins purement physiques par une branche plus énergétique afin que l'animal soit pris en charge dans sa globalité.

D) Vous former aux médecines douces ! Il n'est besoin d'aucun niveau d'étude minimal pour connaître quelques astuces homéopathiques de base. Alors formez-vous ! Cela servira autant aux humains qu'aux animaux de votre foyer. Il n'existe pas de formation officielle de naturopathie pour animaux qui regrouperait plusieurs méthodes et offrirait un apprentissage de base en France. Chacun doit donc lire divers ouvrages, rencontrer des thérapeutes déjà installés, voire pour les gens les plus motivés se lancer dans l'apprentissage de différentes techniques. Les praticiens en médecines douces, vétérinaires ou non, pourront vous aiguiller en fonction de vos questions, de vos affinités, de votre style de vie, du temps et de l'argent que vous êtes prêt à investir dans votre formation, etc.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, commencer par vous pencher sur l'importance de la nourriture naturelle à travers des ouvrages comme « Je nourris mon chien naturellement » de Swanie Simon et « Je nourris mon chat naturellement » de Margitta Graeve. Ainsi que sur les méfaits de la sur-vaccination de nos animaux. Certains vétérinaires

dénoncent cela dans des ouvrages qui traitent de divers sujets autour de la naturopathie pour animaux comme « Toxic croquettes » (Dr Jutta Ziegler). Aucun livre en français ne se penche pour l'instant exclusivement sur les vaccins pour animaux. Mais renseignez-vous sur les vaccins pour humains et dites-vous que c'est pareil pour les animaux : « Les 10 plus gros mensonges sur les vaccins » de Sylvie Simon, « La bonne santé des enfants non-vaccinés » du Dr Françoise Berthoud (pédiatre), « Vaccins oui ou non ? » de Serge Rader...

J'ai quant à moi co-rédigé « Guide de naturopathie vétérinaire » avec le Dr Dominique Grandjean (ainsi que d'autres ouvrages) afin de permettre justement aux personnes désirant s'investir dans la santé de leurs animaux de se former et d'être aiguillées. Ce livre est un très bon point de départ pour débayer peu à peu la question de la nourriture, des vaccins, du choix de l'animal en fonction de votre style de vie. Tout ceci constituant la base d'une vie saine et équilibrée. Ensuite, la deuxième partie d'ouvrage vous apprendra des centaines de remèdes naturels en fonction des pathologies les plus couramment rencontrées. Enfin, d'autres livres complétant le nôtre sont cités à la fin.

**Maité Molla-Petot, thérapeute pour humains et animaux, formatrice et auteure.**

**maitemollapetot.com**

**FB : Maité Molla-petot**



**RAHIN Edition « La Gazette »**

20 rue Strauss 70250 RONCHAMP

Tél.03.84.20.51.95

Rahin.edition@gmail.com

## L'ANNUAIRE DES ACTEURS DU MIEUX VIVRE

DEPARTEMENT HAUT RHIN (68)

**KIM BEAUTE**, médecine traditionnelle chinoise avec le cercle des thérapies – Equilibre – Relaxation – Bien Etre – Tél. : 0033 (0)3.89.40.64.19 – 06.88.74.13.95



**Véronique BAUER**, magnétiseuse – énergéticienne – magnétiseuse animalière – Tél. : 0033 (0) 6.74.67.66.65



L'association Viv' A Corps avec sa branche spécialisée Pass APAS, vous propose des séances d'activités physiques adaptées bien-être et santé ! Mettez du pep's et de la vivacité dans votre quotidien, pour être en accord avec votre corps !

Contactez-nous au 06.31.26.39.41 ; 06.37.86.71.64 ; ou par mail : gerrer.husson@gmail.com  
Retrouvez nous sur Facebook : vivacorps.com



Florence Ripert  
Tél 06 36 36 30 23

<http://www.hypnose-troisfrontieres.fr/>  
<https://www.facebook.com/ripertflore/>

l'hypnose peut régler toute sorte de problème, le stress, la confiance en soi, le poids, les addictions, les allergies, migraines, séparations, maladies, les problèmes de vos enfants... la seule limite de l'hypnose est notre propre croyance !

DEPARTEMENT HAUTE SAONE (70)

**Gilles GAUDE**, magnétiseur, aides énergétiques, travail à distance – Tél. : 0033 (0)6.66.28.01.46 – [www.gilles-gaude.magnetiseur.fr](http://www.gilles-gaude.magnetiseur.fr)



**Nicole OUDIN**, praticienne en géobiophysique, membre de l'Institut de Géobiologie Appliquée – Tél. : 0033 (0)6.06.60.19.89



**Claudine DELFIS**, accompagnatrice des Intelligences et des Natures Multiples, 70400 Chagey-Tel. 06 65 59 69 79  
claudinedelfis@yahoo.fr  
Www.claudinedelfis.fr



**Jean-Philippe PANTO**, sophrologue et praticien bien-être 70200 LURE, tél.06.87.38.16.09  
jeanphilippepanto@hotmail.fr  
Www.sophrotherapie-holistique.com

DEPARTEMENT HAUTE SAVOIE (74)

**Elodie FRAMIT**, coach en développement personnel – gestion des émotions – estime personnelle – amélioration de la qualité des relations – travail sur les croyances limitantes – gestion du temps – Tél. : +33 (0) 6.42.53.62.40 – [www.elodiecoaching.com](http://www.elodiecoaching.com)



Guérisseuse Magnétiseuse Coach Intuitive, PATRICIA MEDIUM & ENERGETICIENNE-Nettoyages et dégagements des Entités-Voyance et Guidance Spirituelle-Messages de l'au-delà-Radiesthésiste & Massage Métamorphique-Soins Energétiques (adultes, enfants, animaux) -06 44 95 05 23—Mail : patricia-medium@outlook.fr

<http://patricia-medium.wixsite.com/monsie>

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr))



DEPARTEMENT SOMME(80)

Vous ne savez plus quoi faire. Proche de la rupture. Ne restez plus dans le doute. Appelez-moi 7/7 au 06.61.61.37.74, de 8h à 19h, Andre Médium, Tarologue, Voyant. Site internet: [icone-voyance.com](http://icone-voyance.com)



DEPARTEMENT VOSGES (88)

**MARIE, tarots**  
Tél. : 0033 (0)6.61.57.41.25

"Installée à l'Est des Vosges, je suis praticienne certifiée en Ortho-bionomy®, Harmonisation globale® et lithothérapie, je pratique également le chamanisme, notamment les recouvrements d'âme. J'exerce mon art pour les humains comme pour les animaux. Je forme aussi à la lithothérapie. J'anime des ateliers pratiques sur le périnée, pour les femmes comme pour les hommes et des initiations chamaniques.

Contact : 0678574997 ou 0952258923  
Renseignements sur [xavier-maite-soins-holistiques.over-blog.com](http://xavier-maite-soins-holistiques.over-blog.com)"



DEPARTEMENT YONNE(89)

**Soraya DULORME, praticienne en Reiki et Aaccess Bar, Tarologue** Tél.06.59.41.52.42- [Www.soraya-dulorme.fr](http://Www.soraya-dulorme.fr)-Consultation à Paris, à Sens, Belgique et Suisse. Consulte aussi par téléphone.

Numérologue - Auteure de livres—Rédactrice de presse écrite- Intervenante média - Radio/TV  
Conceptrice d'horoscopes—numérologiques  
[www.numerologiquement.com](http://www.numerologiquement.com) [www.evelynelehnoff.fr](http://www.evelynelehnoff.fr)  
Fixe 03 86 96 33 87 /Port. 06 70 29 36 18



DEPARTEMENT Territoire de BELFORT (90)

Laetitia SCHAEFFER, « Association Source d'Essentiel », Tél.06.30.42.94.04 - [laetitiafli@hotmail.fr](mailto:laetitiafli@hotmail.fr)



"Bonjour à vous,  
Depuis quelques temps j'évolue à vitesse V dans la spiritualité. J'ai acquis les connaissances dans les familles d'âmes et les rayons archangéliques. Travaillant régulièrement avec une énergie universelle et les êtres de la nature, ils m'ont enseigné l'énergétique corporelle qui m'a permis d'approfondir mes massages, dont je suis diplômée depuis quelques années.  
Ainsi, depuis quelques mois, je combine « Travail et remise sur son chemin de vie » et massage de détente ou de soins énergétiques.



## L'ANNUAIRE DES ACTEURS DU MIEUX VIVRE

(Pour figurer dans cet annuaire, contactez-nous au 0033 (0)3.89.52.94.21 ou par mail : [a-m-v-europe.68@orange.fr](mailto:a-m-v-europe.68@orange.fr))

### BELGIQUE



Jasmine, Numérologie Karmique Tibétaine, Médiumnité, Soins sur vos mémoires, Stages spirituels -Tél. +32 488.59.72.12

### LUXEMBOURG



psycho-énergétique, phytothérapie, nutrition, pédagogie, accompagnement de personnes en fin de vie et au deuil, guidance spirituelle, guidance de hauts potentiels.

Solange Guégan 22 rue de savelborn

L-7660 Medernach

+352 26780452

[solange.guegan@gmail.com](mailto:solange.guegan@gmail.com)

+352 621629552

[solangeguegan.weebly.com](http://solangeguegan.weebly.com)

facebook : inochi luxembourg



Mireille DONDLINGER, Artiste, Instants Présents– L'Art du Bien-être. Création de Mandalas (Mandalas sur plaques en bois, foulards, bijoux, livrets à colorier...), animation d'ateliers Mandalas de sable et séances de relaxation son et images.

[contact@instants-presents.lu](mailto:contact@instants-presents.lu)

[www.instant-presents.lu](http://www.instant-presents.lu)

Tél. +352 26 59 42 97



# Bon pour une entrée gratuite

Valable pour tous les salons « FEMME-HOMME, Simply » (en France et en Belgique)  
Vous pouvez découper ou photocopier ce bon, et le présenter à l'accueil du salon de votre choix.

Voir liste des salons en page 20

**FEMME** *Simply*  
**HOMME**  
**SALON**  
*du*  
**Mieux Vivre**  
**Bien-Etre**



# Harmoniser son intérieur avec la **GEOBIOLOGIE**



Vous est-il déjà arrivé de vous sentir bien dans un lieu, ou au contraire, de ne pas avoir envie d'y rester ?

Sans pouvoir y mettre une explication, si ce n'est par vos ressentis et votre intuition.

Votre environnement vous influence et vous influencez votre environnement. Décrypter ce jeu de miroir aide à mieux en comprendre les impacts et agir sur ceux-ci pour plus de bien-être.

## Je prends soin de mon habitat.

### **La GEOBIOLOGIE, de quoi s'agit-il ?**

En quelques mots, je dirais que la géobiologie a pour but essentiel d'améliorer le bien-être et la santé des personnes, des animaux et des plantes dans le lieu qu'ils occupent.

De tout temps, l'être humain a observé la nature et a cherché à comprendre l'invisible. Avant l'avènement du modernisme, les anciens savaient davantage tenir compte des influences subtiles d'un lieu. Les paysans faisaient paître plusieurs mois leurs animaux sur une parcelle avant d'y construire une ferme. Si le troupeau restait sain, ils construisaient ! Les Romains en faisaient de même avant d'établir leurs colonies.

Au Moyen-âge, les bâtisseurs initiés élevaient leurs cathédrales à des endroits bien précis, très bénéfiques d'un point de vue énergétique.

Et dans nos campagnes, nombre de sourciers ont permis de trouver de l'eau souterraine pour un village. Aujourd'hui, la géobiologie a pris, en quelque sorte le relais. L'intérêt suscité par cet art millénaire est de plus en plus important et nous revient sous différentes formes, notamment au travers du Feng Shui, un art développé dans d'autres civilisations.

Les progrès technologiques ont apporté de nombreux bienfaits mais aussi des effets nocifs comme bâtir sur des terrains où des Anciens auraient refusé de s'établir. L'arrivée de nouveaux matériaux, pollutions électriques, électromagnétiques et autres sont venus s'ajouter.

### **En quoi la GEOBIOLOGIE peut m'aider dans ma vie ?**

Chaque praticien en géobiologie moderne possède ses domaines privilégiés de compétences.

Globalement, 3 GRANDS TYPES d'influences sont analysés.

### LA TERRE INFLUENCE LA VIE DE CEUX QU'ELLE PORTE.

Le Géobiologue va analyser les influences dites « NATURELLES » du sous-sol : réseaux telluriques (Hartmann et Curry pour les plus connus), circulations d'eau, failles, certains types de terrains ...

### LES COURANTS TELLURIQUES

peuvent être comparés à des quadrillages +/- réguliers couvrant la Terre entière. L'intersection entre deux lignes s'appelle un « nœud » aux effets amplifiés si celui-ci est superposé à un autre réseau tellurique ou de l'eau souterraine ou... Le Géobiologue parlera alors de « zones géopathogènes » car ces endroits sont généralement néfastes à la santé et au bien-être des êtres vivants (voir les 2 schémas ci-joints).

Au début de ma pratique, je cartographiais les principales perturbations telluriques en utilisant des baguettes de détection et un pendule. Ensuite, j'ai découvert qu'au cours de l'histoire, de nombreux autres réseaux ont été répertoriés. Ceux-ci pouvant également avoir un impact négatif sur le monde vivant, selon sa nature et sa sensibilité individuelle. Les chiens par exemple ne se mettront jamais sur une faille ou un croisement de réseaux telluriques sauf s'ils y sont contraints.

Très rapidement, je me suis rendue compte que le temps passé à répertorier une à une les influences du sous-sol d'une pièce était un temps perdu à analyser l'ensemble (d'une maison, de ses jardins et dépendances, des influences du vivant sur le lieu, des causes d'une atmosphère perturbatrice et/ou de mémoires ...).

### UN BON CONSEIL

Si vous voulez déterminer un bon endroit pour placer votre lit, observez où votre chien aime se reposer. A l'inverse, les chats aiment se placer à des endroits dont l'énergie est négative pour l'homme.

### **Souvent, on me demande quelle est la meilleure position d'un lit dans une chambre à coucher ?**

En premier lieu, on positionne le lit en dehors de toutes influences perturbatrices du sous-sol. Il faudra y ajouter pour certains, le fait de dormir la tête dirigée vers le Nord ou Nord-est. C'est le cas pour mon mari et moi, au risque pour nous de faire de nombreux cauchemars ! Pour d'autres, la configuration de la pièce, l'agencement du mobilier et des ouvrants sera déterminante au bien-être. Je me rappelle de plusieurs enfants et adolescents pour lesquels j'avais proposé de changer la position du lit, du bureau

Schéma d'un emplacement perturbé

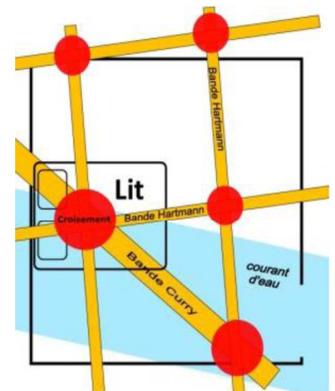
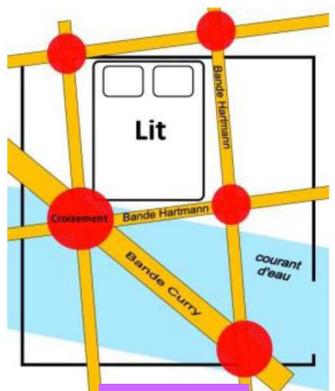


Schéma d'un emplacement neutre



Suite p.29

et de quelques objets. Tout cela « en conscience » du pourquoi et comment, des émotions vécues et à apaiser ou développer ... et bien évidemment des «endroits à éviter» au niveau des influences naturelles et artificielles. Rapidement, ceux-ci ont (re)trouvés la concentration et la motivation qui leur manquaient dans leurs études.

Pour d'autres encore, une hypersensibilité à l'atmosphère dégagée du lieu sera source de fatigue, parfois de cauchemars ou de manque de confiance en soi.

On dit également d'un lieu qu'il est à l'image de ceux qui y résident.

Je suis intimement convaincu que c'est un des miroirs de l'âme et de nos émotions. Nous ne choisissons pas un lieu par hasard. Il nous interpelle et entre en résonance avec nous, à un moment précis de notre existence.

Naturellement, j'ai préféré analyser l'ensemble d'un lieu, des influences de celui-ci sur ses habitants afin d'obtenir des améliorations durables. J'ai d'abord pratiqué en me déplaçant à domicile. Je prépare ma visite en fonction de la demande du client et j'arrive sur place avec des données préalables de radiesthésie.

### L'enquête débute :

« Comment vous sentez-vous et dormez-vous ? Avez-vous des problèmes de santé ? Qu'est-ce qui vous dérange ? Où avez-vous l'habitude de vous sentir bien dans une pièce ? ... ». J'observe la façon de vivre, les croyances, le vécu passé et présent des habitants et du lieu, humains comme animaux. Mon attention se porte également sur l'environnement extérieur et la végétation.

De nombreux appareils +/- précis existent pour mesurer les basses et hautes fréquences... ainsi que de nombreux experts pour sélectionner et manier correctement ces outils. Après avoir acheté, testé et pratiqué, j'ai préféré revendre ceux-ci et davantage me concentrer sur les solutions et apprentissages à apporter pour se protéger des nocivités détectées.

J'ai choisi la voix de la prudence et du bon sens car la physique nous apprend que les appareils électriques (Wifi, 4G ...) émettent des ondes électromagnétiques. Fort heureusement, ces champs diminuent rapidement lorsqu'on s'éloigne de la source.

## A savoir ...

Quelques bonnes pratiques :

- **Aérez régulièrement** pour évacuer évacuer les pollutions intérieures dues aux peintures, meubles neufs, radon (en sous-sol) ...
- **Remplacez votre téléphone sans-fil par un téléphone à fil.**
- **Mettez votre Gsm en mode avion** la nuit pour vous protéger des ondes.
- **Préférez porter votre Gsm dans un sac** plutôt que directement sur vous.
- **Câblez votre ordinateur** (Ethernet) plutôt que d'utiliser le Wifi.
- **Débarassez-vous du micro-onde** à la porte défectueuse.
- **Limitez l'utilisation** des appareils électriques ou électroniques à proximité directe de votre corps.

Un second type d'étude concerne les **influences « ARTIFICIELLES »** créées par l'homme : certains matériaux, revêtements de sol ou de mur, les pollutions chimiques et électromagnétiques des antennes relais, Wifi, Gsm ... Mais également les nuisances dues aux formes et à l'orientation ...

### En géobiologie, notre principal outil est notre propre corps.

Les appareils de mesure en radiesthésie comme les baguettes ou le pendule, permettent simplement d'amplifier ces signaux. Lorsque je me trouve, par exemple dans un bâtiment avec des ondes de forme perturbantes, je ressens des pertes d'équilibre et tournoi, une oppression et le besoin de m'éloigner rapidement de cet endroit.

A vrai dire, depuis l'enfance, je ressens sur mon corps l'impact des ondes de forme, les influences du sous-sol ... que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur d'un bâtiment. Bien longtemps, je n'ai pu mettre d'explication sur ce que je ressentais. Instinctivement, au restaurant ou au cinéma, je vais m'asseoir dans un endroit « le plus neutre possible ».

Il m'est arrivé de préférer m'en aller plutôt que de subir une pollution énergétique. Progressivement, j'ai pu mettre des explications sur mes ressentis. Passionnée par la compréhension du lien entre les émotions et notre environnement, j'ai trouvé des solutions et remèdes



simples (peu coûteux) à appliquer soi-même. **C'est une des choses que j'aime apprendre** aux patients qui consultent au cabinet pour un coaching en développement personnel. Pas de nécessité de déplacement au domicile avec résultats équivalents ! Les émotions en liens sont travaillées en thérapie brève, passage souvent nécessaire pour un équilibre du lieu efficace et durable. Je propose également un mélange personnalisé en Fleurs de Bach pour harmoniser les émotions. Le patient m'explique ses ressentis, le contexte, vécu, blocages, aspirations ... Il me dessine la ou les pièces concernées, l'agencement du mobilier et des ouvrants ... Les plans et photos sont les bienvenus.

Grâce à la radiesthésie à distance, j'obtiens des renseignements supplémentaires concernant d'éventuelles perturbations. Je vérifie la fluidité de la circulation énergétique afin de la rendre la plus bénéfique possible. Un nettoyage énergétique peut s'avérer également nécessaire. On se revoit ensuite au cabinet pour faire le point sur les changements ressentis et améliorations à apporter.

**Récemment, en consultation thérapeutique** et de coaching avec les Fleurs de Bach, une patiente m'explique avoir des difficultés à s'adonner à son activité de peinture à son domicile. Elle ressent « des blocages sans pouvoir vraiment les expliquer ». Je lui propose de me dessiner succinctement l'agencement de sa maison. Elle m'y indique les endroits où elle apprécie se retrouver. Son besoin de sécurité dans un espace saute aux yeux.

De plus, nous découvrons ensemble sa sensibilité aux influences du sol. Elle apprécie un endroit de sa cuisine, et juste

au-dessus, se trouve une chambre où elle se sent bien et qui est occupée par un de ses enfants. Et lorsqu'elle se sent stressée, les perturbations négatives du sous-sol situées au niveau de son lit l'incommodent. L'espace de la salle-à-manger est peu investi, et grâce au croquis, on découvre que la table se trouve positionnée en grande partie au-dessus de ces mêmes perturbations.

Mettre des mots et explications sur de tels ressentis, rassure. Cela permet également de mieux se connaître et



de trouver des outils et remèdes adéquats. Un troisième endroit bénéfique est localisé dans la maison. Elle décide d'y apporter les changements nécessaires pour pouvoir y installer son chevalet. En ce qui concerne les nuisances du sous-sol, elle choisit d'utiliser un remède de « visualisation positive » pour neutraliser leurs impacts sur son corps.

( D'autres témoignages à découvrir sur [www.interieur-harmonie.com](http://www.interieur-harmonie.com) )

Le troisième type d'étude concerne **les nuisances « SUBTILES »** : mémoires (des murs, lieu, meubles, objets...), liens (in)conscients qui unissent le lieu à ses habitants, parasitages énergétiques type présences, entités, forme-pensées ou autres ...

Le potentiel de vitalité des endroits où ont lieu ces manifestations est faible avec un taux vibratoire bas. Cela peut avoir une incidence sur les activités, la vie d'une entreprise ou la vente d'une maison ...

Notre habitat représente bien plus que des murs, un sol, un plafond et du mobilier. Imaginons-le comme un objet complexe relié à notre être grâce à des fils énergétiques invisibles. Ainsi connecté, il a directement ou indirectement la capacité d'influer sur notre émotionnel, notre santé et notre bien-être.

## « LA MÉMOIRE DU LIEU » ?

Tout lieu possède des vécus successifs, qui se sont enregistrés dans la matière sous forme d'informations énergétiques. C'est ainsi que le lieu les « garde en mémoire » et les diffuse. Il en va de même pour les meubles (objets, bijoux, vêtements, peintures, photos ...) indépendamment de leurs formes, couleurs, matières, emplacement et symbolique. Car nous imprégnons ceux-ci de nos vibrations plus ou moins « en équilibre » selon les moments de notre vie.

**« Si les émotions positives peuvent contribuer à la guérison, les émotions négatives influent également sur la santé. »**

Dr Edward Bach

Je vous propose ce simple exercice :

Observez vos ressentis lors d'une programme TV (ou internet) chargé d'énergies émotionnelles et mentales. Comment vous sentez-vous avant, pendant et après ?

Il est bon de s'interroger !

Petit à petit, la maison et les objets vont s'emplir de ce qu'émanent vibratoirement ses occupants, humains, animaux et plantes inclus. Cela devient ce que l'on nomme des « Forme-pensées ». En consultation, j'aide à comprendre et apprendre ce que celles-ci signifient, ce qui les entretient et quelles conséquences celles-ci peuvent avoir sur la santé,

le bien-être, le relationnel ...

Un « nettoyer énergétique » de son lieu de vie ensuite, permettra d'alléger l'air, de faire de la place aux émotions nouvelles.

## Quand effectuer un nettoyage énergétique ?

- Lors d'un **emménagement**.
- Pour effacer une **atmosphère lourde**.
- **Après des travaux, un décès, une maladie ou des disputes fréquentes**.
- Pour **renforcer la vitalité et faciliter la sérénité**.
- Si impression de « **présences invisibles** », **entités, égrégores...**
- Croissance du type **mauvais sort...**

L'une des premières règles à respecter en travaillant avec ces énergies ... est l'humilité.

L'être humain étant un moteur énergétique principal dans son lieu de vie, il est essentiel de prendre conscience de comment il est « nourri » par ses habitants, quelle attention lui est apporté ...

Parce que nous sommes en interaction constante avec les lieux qui nous entourent, nous les influençons et ils nous influencent. Un regard de bienveillance est donc à porter sur nos endroits de vie, privé et professionnel pour notre plus grand bien-être.

Myriam Maury



## MYRIAM MAURY, HARMONISER SES EMOTIONS ET SON LIEU DE VIE.

Depuis l'enfance, je suis passionnée par l'attention et l'aide que chacun peut s'offrir et offrir à autrui. Au fil de mon histoire personnelle, j'ai réalisé que toute souffrance (de la plus anodine à la plus douloureuse), qu'elle soit d'ordre physique, émotionnelle ou morale, et même la maladie, prennent souvent racine dans des croyances erronées, une mauvaise image de soi, des comportements inadaptés, un environnement perturbant ou perturbé ... Diverses formations en soins alternatifs sont venues progressivement

s'ajouter à ma formation d'Assistante Sociale. Heureuse d'avoir trouvé ce qui convenait pour me soigner, j'ai ressenti profondément l'envie de transmettre ce bien-être et cette voie vers l'harmonie. Depuis près de 10 ans, je me consacre exclusivement à ces pratiques : Fleurs de Bach, Géobiologie, Feng Shui, Thérapie et Coaching en développement personnel. Et tout au long de l'année, j'anime des conférences, ateliers et formations (Fleurs de Bach, Feng Shui facile, équilibre émotionnel pour l'animal et son gardien avec les Fleurs de Bach...).

### Myriam Maury

+32 496 31 57 70

Coach et Thérapeute avec flacon personnalisé en Fleurs de Bach, Géobiologie et Feng Shui, Purification énergétique, Formatrice Fleurs de Bach, Fleurs de Bach animaux.

Cabinet privé :  
11 rue de Grandvoir  
Libramont (BE 6800)



Possibilité de consultations à distance.  
[guerirlecoeur@skynet.be](mailto:guerirlecoeur@skynet.be)

Site internet : [www.interieur-harmonie.com](http://www.interieur-harmonie.com)





## Cette petite voix qui nous montre le chemin.

par Cathy Divine Magnétiseuse-Auteure-Conférencière

J'étais aide soignante lorsque mon intuition me poussa à soulager les personnes d'une tout autre manière. Des rêves répétés m'avaient apporté des informations précises, quant à la manière de m'y prendre. Je me voyais, dans ces songes, apaiser les douleurs grâce à l'imposition de mes mains. Je me voyais très nettement, les paumes des mains dirigées vers le ciel. Il en sortait une nuée de filaments lumineux couleur violette. A cette époque, je ne comprenais pas pourquoi mes nuits étaient perturbées par ces visions. Cette situation me faisait me poser mille questions existentielles. Pouvons-nous sérieusement utiliser une sorte de fluide personnel pour soulager les autres ? Si cela s'avérait exact, en serais-je capable ?

Au fond de moi, je connaissais la réponse à ces questions, mais je souhaitais avoir une confirmation de la part d'autres personnes. Je finis par rencontrer une médium reconnue qui me délivra des messages de mon oncle décédé. Après m'avoir fait passer certaines informations qui ne faisaient aucun doute quand à son identité, ce dernier m'encourageait, dans un message d'espoir, à regarder mes mains. Je saurais alors très vite quoi en faire. Ces mots me parlaient et allaient dans le sens de mes pensées. Puis la médium, toujours emprise par son contact, me fit passer le message suivant : *"J'interviens à travers tes rêves pour te transmettre des messages, c'est ma façon de t'éclairer. Je serai toujours près de toi. Je vais t'accompagner pendant les soins que tu effectueras, et ton guide t'aidera à transmettre l'énergie de guérison aux patients"*. Ces mots forts et si particuliers à la fois m'avaient faits sortir un flot de chaudes larmes. Non seulement j'avais la preuve d'une autre existence après la vie, mais les informations reçues allaient dans le sens de ma volonté et allaient m'aider sur un plan plus technique. A cet instant, je compris que ma vie allait changer. J'allais m'occuper des personnes pour soulager leurs souffrances,

de la manière dont je l'avais visualisé.

Aujourd'hui, je n'ai plus de doute. Je sais que mes anges sont près de moi. J'ai toujours senti leur Amour, comme ils peuvent ressentir le mien. Je sais qu'ils veillent sur moi et me guident sur ce beau chemin de Lumière et d'Amour. L'amour, un mot intimement lié au cœur. Je travaillerais avec le Cœur, simplement dans l'Amour véritable comme je l'avais toujours voulue, et je savais que c'était la clé.

Petit à petit, de plus en plus de personnes en mal venaient me consulter. Les résultats étaient immédiats, voire même au-delà des espérances attendues. J'étais heureuse de voir tous ces gens repartir, après le soin, souriants et soulagés.

Au fil du temps, je découvrais également que l'on pouvait avoir d'autres capacités extrasensorielles cachées, mais le plus important, dans mon aventure personnelle, c'est que j'ai écouté ma petite voix intérieure. J'ai fait confiance à mon intuition. C'est ce qui m'a permis de vivre ce que je vis aujourd'hui. Ces instants de bonheur quotidiens, c'est à la voix de mon cœur et de mon âme que je les dois.

Dans notre éducation, nos parents ne nous apprennent pas à écouter notre soi intérieur, à agir en fonction de nos ressentis, à écouter notre Cœur, qui, pourtant, est notre meilleur guide. Dans mes expériences de vie, j'ai appris et continue d'apprendre à lâcher prise, à vivre dans le détachement et à écouter avant tout mon âme. Ma façon de vivre aujourd'hui me permet d'être plus sereine et de me faire confiance avant tout.

J'ai souvent l'habitude de dire : *« Lorsque tu écoutes ton Cœur, il te répond avec Amour »*. Mais comment entendre la voix de son Cœur ? Notre petite voix intérieure nous parle avec Amour. Elle est notre meilleur guide et nous accompagne quotidiennement avec douceur. La seule voix à qui vous pouvez faire confiance est uniquement celle qui émane de votre intérieur profond. Elle ne veut que votre bien. Vous pouvez y avoir accès en étant dans le silence et la sérénité. Est-il si difficile d'écouter sa divinité personnelle, la source qui est en vous et qui ne demande qu'à s'exprimer ?

Dans la vie, nous devons prendre des décisions mais nous ne savons pas toujours si nous faisons le bon choix. Effectivement, il est difficile d'écouter notre âme. Par manque de confiance, nous avons besoin de l'avis de nos amis, pensant qu'ils auront la solution. Finalement il arrive fréquemment que nous soyons encore plus perdus, et c'est ainsi que le doute et la peur s'installent. Il n'y a pas de

mauvais choix. Dans chaque chose que vous entreprenez, il y a un enseignement, une leçon à comprendre qui va permettre de faire grandir votre âme et votre être.

Lorsque nous devons faire des choix, prendre des décisions, nous devrions toujours écouter nos ressentis, notre intuition, avant de trancher. On dit souvent que la première idée qui nous vient en tête est fréquemment la bonne ! Faisons ce qui est le mieux pour nous. Avant tout, apprenons à ressentir avec notre cœur. Nous ne devons jamais nous sentir obligé de faire les choses. Nos décisions prises en conscience doivent nous apporter un bien-être intérieur. Notre âme doit sourire, ressentir de la joie. Cette voix du cœur nous murmure les meilleurs choix à faire.

En prenant l'habitude de l'écouter, nous pourrions davantage lui faire confiance. La meilleure façon de communiquer avec lui s'établit dans le calme intérieur et extérieur. Ces moments privilégiés vous permettront de vous retrouver avec vous-même. Ces instants de pause sont importants pour ressourcer votre corps, votre âme et votre esprit. Faites-vous ce cadeau régulièrement et le plus souvent possible. Respectez votre corps, écoutez-le en prenant soin de votre âme. Comment ? En pratiquant la relaxation, la méditation. Savoir se détendre dans la nature par exemple, sortir avec des amis. Le fait de se changer les idées, vous permet de faire le vide, de lâcher prise sur un sujet qui vous empoisonne ou vous tracasse. C'est souvent dans des moments de plaisir où l'esprit se sent libre, qu'une réponse ou une solution peut apparaître, comme une évidence. *« Je suis la Voix de ton âme, la voix de ta Divinité. Prends le temps de m'écouter, je suis là pour te guider. Seul ton cœur connaît la vérité. Aie confiance en moi, laisse toi guider par mon énergie d'amour. Ne sois pas influencée par le monde extérieur mais par l'énergie de ton cœur. Lorsque tu m'écoutes, je te réponds avec amour. Nourris ton esprit et l'intérieur de ton cœur de Lumière pour ressentir le bonheur. En écoutant ta petite voix, elle te fera avancer, évoluer sur le chemin de Lumière »*

**Cathy Divine Tél.06.63.20.00.17**

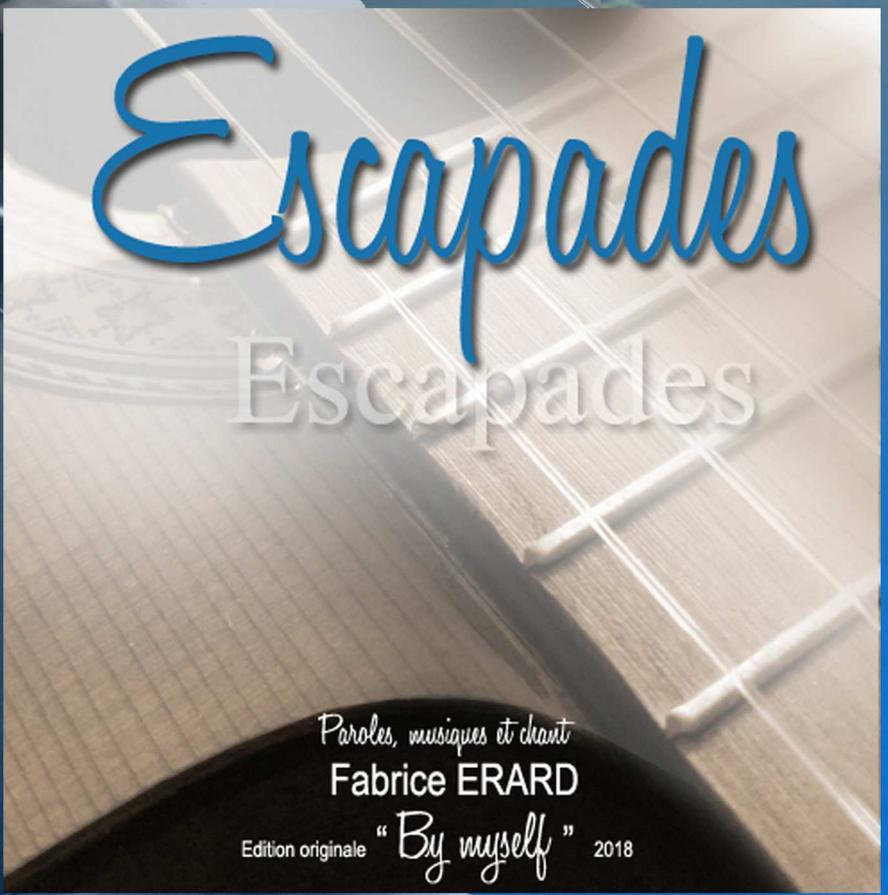
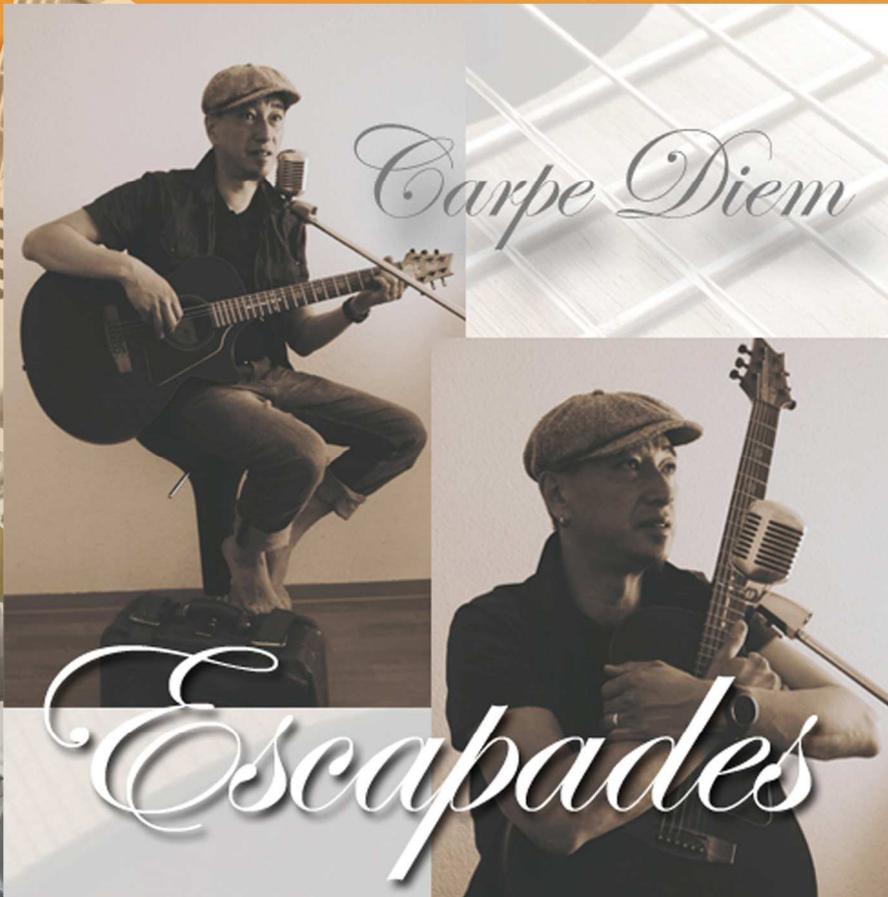
**facebook.com/cathy.magnetisme**



# A découvrir bientôt

## L'album musical "Escapades"

### de Fabrice ERARD



Paroles, musiques et chant  
Fabrice ERARD

Edition originale "By myself" 2018