Mensuel Gratuit
Mai 2020
#317

Bien avec soi, mieux avec le monde

être plus magazine

dossier

Dissoudre nos résistances au changement

mieux-être

CNV pour confiné.e.s

alimentation

Prendre soin de son immunité

société

Déploiement de la 5G

Ed. resp.: S. et J. Raynal-Rue de la Terre Franche 31-5310 Longchamps-Bureau de dépôt: Bruxelles X P801319

Bien-être - Santé - Spiritualité - Développement personnel - Alimentation bio

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

ÉQUILIBRE DE LA FLORE – **IMMUNITÉ RENFORCÉE**

Be-Munitas Magnum

- Renforce les acteurs de la flore
- Stimule les défenses immunitaires

BELGIAN LABORATORY

Conseils d'utilisation :
1 gélule / jour

Be-Life+

- La concentration de bonnes bactéries est ici de **60 milliards de ferments lactiques**
- Les **9 souches exclusives** de ces ferments lactiques, soigneusement sélectionnées par nos experts, résistent sans problème à l'acidité gastrique, afin d'**agir de façon optimale dans le système intestinal**.

Gélules acido-résistantes

ECOLOGICAL PACKAGING

FREE
- GLUTEN
- SACCHAROSE
- YEAST
- NANOPARTICLES
- TITANIUM OXIDE
- SALT

Découvrez notre gamme complète sur **www.be-life.eu**

Bio-Life LABORATORY Parc Scientifique Crealys · Rue Camille Hubert 33 B-5032 Isnes · T +32 (0)81 665 000 · www.biolife.be

Sommaire # 317

4 Air du temps

6 Actualités positives

8 Alimentation : Prendre soin de son immunité, un équilibre à entretenir toute l'année

14 Mieux-être : CNV® pour confiné.e.s !

18 Dossier : Dissoudre nos résistances au changement

30 Société : Connectons-nous au futur qui émerge : le voyage GAIA

34 Santé : Astaxanthine, l'antioxydant aux multiples vertus

36 Famille

37 Coup de cœur

38 Recette : Le radis, un allié santé à bien des égards

40 À lire

42 Société : Le déploiement de la 5G

46 Connecté

47 Fiche pratique

48 Au jour le jour

49 Agenda des activités : ateliers, stages et cours

58 Annonces classées

Ô, l'abeille

Des files impressionnantes pour la réouverture des drives chez McDonald's. Je pensais naïvement que nous étions sortis de ce monde-là, ce monde où le sucre qu'on biberonne au Peuple des Esclaves tue bien plus que le COVID-19. Je ne veux plus de ce monde. Je veux des merveilles toutes simples. De la ciboulette. De la menthe. Des poules et des œufs. Du pain qu'on fait soi-même avec des farines belles et bonnes. Je ne veux plus de ces avions qu'on prend comme on prend un bus. Je veux faire des ateliers confiture, couture, lecture. Je veux une recette de crêpes. Je veux marcher dans la forêt. Je veux faire des rituels qui rendent hommage aux saisons, aux solstices, ces choses qui nous dépassent et sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Le sacré, il nous manque le sacré. La plante est sacrée. La petite fleur de ton jardin est sacrée. L'animal est sacré. L'escargot du fond de ton jardin est sacré. La vie est sacrée. Le ver de terre est sacré. L'abeille est sacrée. Ô, l'abeille. Nous aurions dû arrêter le monde -comme on l'arrête aujourd'hui- le jour précis où on a observé la chute de l'abeille. Je croirai dans le politique lorsqu'il annoncera que la priorité de l'Etat est de sauver les abeilles. Et qu'au départ de cette lutte, on reverra « tout ».

C'est possible de « tout » revoir au départ de la protection d'une abeille. On reverra les circuits courts. On reverra les pesticides. On reverra la 5G. On reverra les valeurs du travail. On apprendra à nos enfants la beauté du travail de l'apiculteur. On reverra les fleurs, les arbres, l'eau. On apprendra à nos enfants à admirer, à respecter, à célébrer, à goûter, à discerner. Il y a autant de sortes de miels qu'il existe de fleurs. On apprendra la pollinisation. On reverra les valeurs de la solidarité. On reverra l'accueil des migrants. Un jour, j'ai tué une abeille, de peur qu'elle ne me pique. Un homme à côté de moi m'a dit : « C'est une abeille que tu viens de tuer... » Je garde de ce moment un très grand sentiment de honte. C'est le respect qui nous manque. C'est l'apprentissage du beau qui nous manque. Viens, mon enfant, regarde l'abeille. Regarde la graine qui donne la plante. Regarde la plante qui donne la graine. Regarde l'abeille. Ce sont des cours d'esthétique qui nous manquent. Ce sont des cours d'apiculture qui nous manquent.

Benoît Coppée
www.benoitcoppee.com

Pour sortir grandi de la crise

Et si la crise sanitaire était l'occasion de faire le point sur sa vie et de la transformer ? C'est le challenge que propose de relever Lilou Macé (auteure du « Défi des 100 jours », connue pour ses milliers de vidéos-interviews diffusées gratuitement sur Internet et les réseaux sociaux depuis 12 ans). Ainsi, Lilou a mis en place un défi exceptionnel et gratuit à relever pendant toute la durée du confinement et même après. Baptisé 'Le Défi Arc-en-Ciel', ce nouveau challenge est rythmé d'exercices à réaliser quotidiennement, pour un triple objectif : injecter des couleurs dans sa vie pour traverser cette période particulière et insécurisante ; apprendre à mieux se connaître en se reconnectant à soi et ses besoins ; semer des graines positives

LE DÉFI DES 100 JOURS
Défi Arc-en-ciel

UN DÉFI GRATUIT, INÉDIT ET CONNECTÉ, À RÉALISER PENDANT LE CONFINEMENT POUR REMETTRE DES COULEURS DANS SA VIE. DÉJÀ PLUS DE 42 000 INSCRITS #DEFIARCENCIEL

PROFITEZ DE CETTE PÉRIODE POUR FAIRE LE POINT ET TRANSFORMER VOTRE VIE

Et si le confinement était l'occasion de faire le point sur votre vie et de la transformer ? C'est un défi largement partagé, mais c'est aussi le challenge que propose de relever Lilou, qui a mis en place un défi exceptionnel et gratuit à relever pendant toute la durée du confinement. Tout naturellement baptisé Le Défi Arc-en-Ciel, ce nouveau défi est rythmé d'exercices à réaliser quotidiennement.

UN DÉFI CONNECTÉ

Pour rejoindre le Défi Arc-en-Ciel, rien de plus simple : il vous suffit de télécharger le PDF gratuit sur cette page puis de s'inscrire sur le groupe Facebook facebook.com/groups/ defi.arcenciel/ pour partager avec d'autres participants. L'esprit communautaire fait toute la force de ce défi : vous pourrez échanger sur le groupe Facebook et trouver du soutien, mais surtout bénéficier de vidéos quotidiennes et en direct animées par Lilou. Entourée de ses co-auteurs, et de nombreuses personnalités surprises inspirantes, cette spécialiste en développement personnel accompagne au jour le jour les participants du Défi.

A CHAQUE JOUR SON CHALLENGE !

Le Défi Arc-en-Ciel est un défi inédit spécial confinement inspiré des 7 Défis des 100 jours publiés aux éditions Trédaniel : Vie extraordinaire, Développer son intuition, Vivre la magie au quotidien, Réinventer sa façon de manger, Libérer son rapport à l'argent, Trouver sa mission de vie et le tout dernier sur le Tao. En rejoignant le Défi Arc-en-Ciel, vous découvrez le meilleur du Défi des 100 Jours et profitez du confinement pour booster tous les domaines de leur vie.

LE DÉFI ARC-EN-CIEL SE COMMENCE DÈS QUE VOUS LE SOUHAITEZ !

Vous pouvez télécharger sur cette page vos PDFs pour connaître le contenu de vos défis de la semaine! Si vous avez des questions, sur le fonctionnement du Défi des 100 jours, n'hésitez pas à les poster sur le groupe facebook du Défi arc-en-ciel et un(e) des participants vous répondront! facebook.com/groups/defi.arcenciel/

pour démarrer une toute nouvelle vie.
Pour rejoindre 'Le Défi Arc-en-Ciel', rien de plus simple : il suffit de télécharger le PDF gratuit sur le site **lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel !**

Un bon réflexe : le clic local

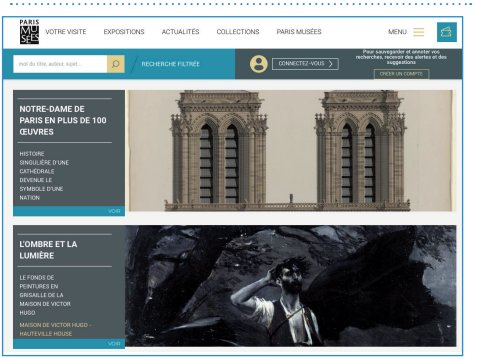
Lecliclocal.be est un portail, initié par l'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (AWPAQ), qui a pour objectif de faciliter l'achat de produits locaux, de saison et les circuits-courts. Une chouette façon de soutenir des entreprises locales, tout en diminuant l'énergie liée au transport des produits. Et, surtout, une invitation à modifier nos consommations pour soutenir la Transition en cours !
Infos sur lecliclocal.be.

Des musées gratuits... à domicile

Les 14 musées de la Ville de Paris innovent en offrant la possibilité de consulter en ligne plus d'une centaine d'œuvres en haute définition, avec une précision inégalée jusqu'à présent. Le site 'Paris Musées' a également mis en ligne plus de 300.000 oeuvres en basse définition sur son portail des collections et envisage d'en diffuser plus de 100.000 en haute définition, gratuitement et sans restriction, au cours de l'année 2020.
Infos sur parismuseescollections.paris.fr

Le VeggieChallenge, un grand succès !

Tout au long du mois de mars, la campagne 'VeggieChallenge' a accompagné les Belges dans le défi de manger moins de viande. Ce fût un énorme succès ! Quelques chiffres : plus de 15.000 belges se sont inscrits et ont participé au challenge, ± 9.000 participants ont relevé le défi de manger vegé tout au long du mois de mars et ± 6.000 ont choisi de manger (au moins) 3 jours vegé par semaine. Les participants belges ont ainsi épargné près de 930 tonnes de CO_2, 585 millions litres d'eau et 1,2 km² de terre. Impressionnant, non ?
Au niveau international, plus de 250.000 personnes ont participé dans 7 pays différents (Pays-Bas, Allemagne, Angleterre, Espagne, Pologne et Afrique du Sud).
Infos sur veggiechallenge.be/fr



« Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis puisse changer le monde. En réalité, cela s'est toujours passé comme ça.. »
Margaret Mead

Tchak !

'Tchak !' est une nouvelle revue trimestrielle belge pour toutes celles et ceux qui en ont assez de l'agro-industrie et de la grande distribution. Elle décrypte les impacts de ces derniers sur la société, le travail, l'économie, l'environnement, la santé publique et met en lumière l'agriculture paysanne, l'agroécologie et les nouveaux modèles de production, de distribution et de consommation (circuits courts, magasins à la ferme...).
La première édition propose une excellente enquête **« Accès à la terre : la loi des plus forts »** (avec 50 interlocuteurs !), l'article **« Vaut-il mieux acheter des haricots bios du Kenya ou des surgelés de Hesbaye ? »** (avec la réponse d'Olivier De Schutter) et bien d'autres choses !
Infos sur tchak.be

Effondrement, espoir et imagination

À l'heure de l'urgence sanitaire, écologique et d'un monde en crise, beaucoup d'entre nous vivent un dilemme intérieur entre ce que nous aimerions faire (changements alimentaires & de consommation, actions citoyennes & politiques, frugalité & décroissance, ...) et ce que nous sommes vraiment prêts à changer dès aujourd'hui.
Dans une récente interview accordée à **'Colibris le Mag'**, Rob Hopkins, initiateur du mouvement des **'Villes en Transition'**, partage une crainte profonde lié au discours collapsologique qui assène que « *l'effondrement est inévitable* ». Il souligne que « *cela peut paralyser les gens et les rendre fatalistes, nihilistes, déprimés et vidés de toute énergie* ». Rob poursuit : « *Certains de mes amis autrefois très actifs dans la Transition, une fois engagés dans la collapsologie, ont glissé dans une sorte de trou noir de désespoir et n'ont plus rien fait. En ce sens, le pessimisme est un luxe qu'on ne peut pas se permettre.* »
Il illustre sa pensée avec un exercice de Joanna Macy (docteur en philosophie très active dans le mouvement de la Transition) adapté à l'effondrement : complétons la phrase : **« quand je pense à l'inévitable effondrement je me sens... »**. Ensuite **« quand je pense à mon implication dans un mouvement social concerté, efficace, mobilisant suffisamment les gens pour éviter la pire version de l'effondrement, je me sens... »**. Quelle est la formulation qui nous inspire le plus à agir ? Et Rob Hopkins de conclure : « *C'est exactement ce qui manque dans la collapsologie. Que serait-il arrivé si, en août 1963, Martin Luther King avait dit : 'J'ai un rêve... euh en fait non pas du tout, je crois que c'est trop tard, ça ne marchera jamais et tout va s'écrouler' ? Les mouvements citoyens ont besoin d'un rêve et d'une vision. La collapsologie ne doit pas faire perdre cette capacité d'imaginer et de raconter un avenir possible et souhaitable.* »
A (re)lire également : notre interview de R. Hopkins publiée dans l'ETRE Plus n°312 de nov. 2019.

À contre-courant de la grisaille médiatique, voici une floraison de nouvelles positives issues du monde entier. Comme notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose, en choisissant de regarder le positif, nous alimentons le vent du changement qui souffle à l'orée des consciences…

Plateforme de coachs solidaires

Ici en Belgique, la Leading & Coaching Academy a réuni une équipe de coachs certifiés pour offrir, **gratuitement**, pendant la période de confinement, **des séances de coaching à distance** à toute personne impactée dans son quotidien par la crise du coronavirus. Une belle façon de recevoir rapidement et concrètement un accompagnement et un soutien bénéfiques en cette période de bouleversement des habitudes, projets et certitudes
Infos : 02 652 08 58
https://www.lc-academy.eu/coachs-solidaires.php.

Anniversaire du roi du Bouthan

Le Premier ministre du Bhoutan, le docteur Lotay Tshering, a demandé aux citoyens bhoutanais de planter un arbre ou d'adopter un chien errant afin de célébrer le 40ème anniversaire de leur roi, Jigme Khesar Namgyel Wangchuck. Des « cadeaux utiles » pour aider à la reforestation du pays et pour « gérer de manière humaine » sa population de chiens errants.

Vers une ingénierie écologique ?

Fruit d'un partenariat entre le 'groupe Vinci' et trois écoles d'ingénieurs de ParisTech, un 'Lab recherche environnement' vient de voir le jour. Objectif : concevoir entre scientifiques, ingénieurs et entrepreneurs des outils pour réduire l'impact environnemental des bâtiments, des quartiers et des infrastructures. Ces projets serviront de « terrains d'expérimentation » aux chercheurs qui travaillent sur trois thématiques essentielles pour l'écoconception : l'efficacité énergétique des bâtiments et des quartiers, la biodiversité et la mobilité durable. Avec un maître mot affiché : réduire l'empreinte carbone pour toutes les nouvelles constructions !
[Source : Colibris]

Retour de la biodiversité

C'est du jamais vu. En quelques semaines, non seulement les concentrations de dioxyde de carbone (CO2), mais surtout de dioxyde d'azote (NO2), un gaz très toxique principalement émis par le trafic routier, ont chuté partout dans le monde (jusqu'à -88% dans certaines régions !). Exceptionnel mais pas étonnant, puisque le confinement a entraîné logiquement une baisse des déplacements, de la circulation routière et des activités humaines. A cela s'ajoute l'amélioration de la qualité des eaux de certains lacs, rivières et canaux (cfr. les images incroyables des canaux de Venise redevenus limpides et réinvestis par des poissons !) ou encore le retour de la biodiversité marine et terrestre, notamment dans les grandes villes (on a vu des oies sauvages se poser en plein coeur de Paris !).

La Nature possède (encore) cette extraordinaire force de vie qui lui permet de rééquilibrer les choses si on lui laisse la place… Puissent toutes ces manifestations observées aux quatre coins du monde se transformer en réelle prise de conscience. Autant la destruction de la Nature peut certainement favoriser l'apparition de nouvelles épidémies, autant sa préservation peut augmenter notre résilience et donc notre 'immunité globale' !

« C'est en changeant tous un peu que l'on peut tout changer ! »
Philippe Douste-Blazy

Une folle envie (de plus) de vélo...

Un peu plus de 49% des Français possèdent un vélo (électrique ou mécanique) et 47% indiquent qu'ils pourraient réaliser tout ou partie de leurs trajets quotidiens via ce mode de transport. C'est ce que révèle le 'Baromètre des mobilités du quotidien', une enquête réalisée par la 'Fondation Nicolas Hulot' et la plateforme 'Wimoov' auprès de 4.000 personnes début 2020. La loi d'orientation des mobilités, adoptée en 2019, prévoit plusieurs dispositions permettant de mettre en œuvre le plan vélo qui vise à tripler la part modale de la 'petite reine' en France d'ici 2024 !

Bio : en hausse toute !

D'après l'enquête de l'Institut de recherche sur l'agriculture biologique (FiBL), cette dernière est en augmentation partout sur la planète : +2,9% des surfaces dans le monde depuis 2017 (soit ±71,5 millions d'hectares) et +55% en nombre de paysans depuis 2009 (soit ±2,8 millions). En Europe, cela correspond à +8,7% des surfaces (±15,6 M millions d'hectares) et +5,4% en un an pour le nombre d'agriculteurs ! Top 3 mondial en surface bio : l'Australie, l'Argentine et la Chine. Et l'Inde pour le nombre de (petits) paysans en bio (plus d'1 million). En Europe, c'est l'Espagne qui est largement en tête avec 2,2 millions d'hectares en bio, devant la France et l'Italie.
[Source : FiBL]

En très bref...

- VIP vs SDF : le festival de Cannes n'ayant pas lieu en ce mois de mai, le Palais des Festivals a été transformé en centre d'accueil pour sans-abris.
- Un citoyen Suisse fonde avec sa compagne « Le Village des enfants de l'Atlas », un village situé aux environs de Marrakech, entièrement consacré aux enfants abandonnés.
- Paris : la plus grande ferme urbaine d'Europe vient d'ouvrir ses portes sur les toits du Parc des Expositions (1 tonne de fruits & légumes par jour y seront récoltés en haute saison !).
- Mexique : deux entrepreneurs ont développé un tissu végétal bio à base de cactus (figuier de barbarie) afin de proposer une alternative 100% durable face aux productions actuelles.
- L'Autriche est devenu le premier pays européen à interdire totalement le glyphosate au nom du « principe de précaution ».
- Belgique : la Communauté germanophone se dotera dès cet automne d'une assemblée citoyenne dont les membres seront tirés au sort.
- Bolivie : Evo Morales inaugure un système de santé gratuit et universel pour tous les citoyens.
- À Baltimore, des dizaines de quartiers pauvres renaissent grâce aux fermes urbaines installées sur d'anciennes friches industrielles.
- Le Portugal régularise ses immigrés pour les protéger du coronavirus.
- Grâce à une politique de transition écologique infaillible, le Sikkim (Inde) est devenu le premier Etat entièrement bio-organique au monde.

Prendre soin de son immunité, un équilibre à entretenir toute l'année

« Le microbe n'est rien, le terrain est tout ». C'est ce que nous rappelle le précepte d'Antoine Béchamp, médecin et chimiste du 19ème siècle et selon notre mode de vie et de pensée, nous pouvons agir sur notre système immunitaire. Nous avons déjà tous constaté que, lorsque notre énergie est plus faible, que nous sommes fatigués, stressés, nous sommes moins à l'abri des infections. En revanche, si notre énergie est haute, nous y sommes moins vulnérables.
Aujourd'hui, en cette période de confinement si particulière, comment nous protéger tant sur le plan physique qu'émotionnel ? Le coronavirus ne nous envoie-t-il pas un message ? Ne nous dit-il pas qu'une ère de transition est en train de se produire et que le passage vers un monde nouveau est amorcé ? On peut avoir peur des changements ou au contraire s'en réjouir et mettre notre créativité au service du monde de demain, un monde meilleur en lien avec la nature, avec soi et les autres.

A l'heure où je vous écris, nous sommes le 6 avril, les vacances scolaires ont commencé, celles du Printemps, nommées ainsi par nos voisins anglo-saxons. Elles seront quelque peu différentes des précédentes. Mais Dame nature est là, bien vivante. Elle nous offre ses rayons de soleil qui nous réconfortent et nous permettent de fabriquer notre vitamine D. N'est-ce pas un signe ? Une invitation à faire la paix ? Accueillons ce cadeau avec gratitude durant au moins 15 min par jour, que ce soit sur notre balcon, dans notre jardin ou en joggant, tout en respectant bien sûr les consignes d'éloignement. Néanmoins, une complémentation en D3 s'avère indispensable (cf. recommandations ci-dessous)

Fatigue printanière, batterie à plat, faible resistance?

Retrouvez votre énergie avec

MARCUS ROHRER SPIRULINA

Extrêmement riche en nutriments, source par excellence de chlorophylle purifiante, bourrée d'antioxydants protecteurs, porteur de beaucoup d'énergie solaire (mesurable!), très digeste grâce à la paroi cellulaire molle… l'algue bleue-verte spirulina possède tout ce qu'il faut pour être appelée, à juste titre, le super-aliment vert.

Pas étonnant donc qu'une prise régulière de spiruline:

- procure plus d'énergie et augmente la vitalité
- aide en cas de fatigue
- renforce la résistance
- soutient l'amincissement
- fournit une source complète d'acides aminés
- contribue au maintien de la masse musculaire pendant le régime
- contribue au maintien d'un taux de glucose normal

Grâce à tous ces effets utiles, tout le monde peut obtenir un coup de pouce de la spiruline: les personnes avec un travail stressant, les sportifs, les étudiants, les enfants en pleine croissance, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes au régime ……

Choisissez Marcus Rohrer Spirulina®: la spiruline hawaïenne de qualité exceptionnelle, cultivée dans un environnement sans pollution, dans de l'eau très pure et sous exposition maximale au soleil.

Soyez en forme tous les jours grâce à Marcus Rohrer SPIRULINA®!

MARCUS ROHRER SPIRULINA

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
tel. 00 32 56 43 98 52 - info@mannavita.be - www.marcusrohrerspirulina.org

Comment fonctionne notre système immunitaire ?

Il existe deux niveaux de réponse immunitaire. Tout d'abord, la réponse non spécifique, qui est innée, dont font partie nos trois barrières naturelles, à savoir la peau avec ses 2 m^2 ; les muqueuses respiratoires, avec leurs 80 m^2 et nos muqueuses intestinales, avec leur surface de 300 m^2. Elles agissent et combattent « l'agresseur », sans connaître sa nature, tout comme le fait l'inflammation qui est notre première barrière de défense.
La deuxième réponse est spécifique. Elle implique les lymphocytes. Il s'agit du système immunitaire adaptatif, ce qui signifie que notre organisme se souvient des micro-organismes pathogènes. Ce système immunitaire garde en mémoire les bactéries et virus particuliers qu'il a déjà rencontrés. On estime qu'un adulte en a des milliards en mémoire.

Etant donné la superficie de 300 m^2, de leurs muqueuses, **nos intestins sont responsables à 80% de notre système de défense**. Leur immunité affaiblie engendrera une immunodépression globale de notre organisme. **Il est, dès lors, essentiel de prendre soin de notre flore intestinale**. En effet, les bactéries bénéfiques, situées sur les tissus de notre membrane intestinale, activent ces lymphocytes, des globules blancs qui vont produire des immunoglobulines A, appelés les IgA sécrétoires, substance dont le rôle est de protéger nos muqueuses (respiratoires, digestives, vaginales, ...) en détruisant les corps étrangers (virus, parasites, bactéries ...) qui tentent de pénétrer dans notre organisme.
Une flore intestinale déséquilibrée réduit l'activation des lymphocytes, ce qui entraîne une diminution de la production des IgA sécrétoires, laquelle aura pour conséquence une protection moindre de l'intestin.

On constate également une baisse d'efficacité de la part des neutrophiles, ces globules blancs qui nous défendent en ingérant les envahisseurs, une autre manière de nous protéger. Une flore intestinale perturbée peut également engendrer un déséquilibre au sein des globules blancs de la famille des lymphocytes T.

Sans rentrer dans les détails, retenons que la vitamine D est indispensable pour notre système immunitaire car elle participe à cette régulation des lymphocytes T.

Le printemps, c'est aussi la saison du foie, cet émonctoire, essentiel à notre bonne santé.

Cette vision vient de la médecine chinoise traditionnelle ainsi que de la médecine d'Hippocrate dont les propos font écho à la notion d'interdépendance de l'homme et de la nature. Nous faisons partie intégrante de celle-ci. Notre métabolisme fonctionne au rythme des saisons. Le printemps débute lorsque les graines commencent à germer, les bourgeons à s'ouvrir, les jours à se rallonger. C'est de cette énergie-là qu'il s'agit.

Soutenir notre foie renforcera aussi notre système immunitaire.
Tout d'abord, supprimons ses ennemis : la suralimentation, les sucres et glucides raffinés, les acides gras trans, (présents dans les produits industriels tels les viennoiseries, les pâtes feuilletées, les biscuits, les margarines, les chips, les pâtes à tartiner), l'alcool, les additifs alimentaires, pour faire place à une alimentation simple et naturelle, riche en bons acides gras, en vitamines et minéraux. Le foie apprécie les légumes soufrés comme les choux, les radis, le cresson, la moutarde ainsi que les feuilles amères comme le pissenlit, l'artichaut et la chicorée. Pensons aux infusions à base de chardon-marie, de romarin, aux jus de légumes faits maison drainants et alcalinisants à souhait. Se complémenter en N-acétylcystéine (NAC), ce qui augmentera le glutathion, roi des antioxydants, peut s'avérer également très utile pour détoxifier le foie.

Six points pour préserver notre système immunitaire

1. Une alimentation vivante, peu transformée, locale et de saison. Privilégions le circuit court.

- Consommons des aliments *lactofermentés* (soupe miso, légumes, kéfir de fruits), riches en probiotiques, excellents pour notre flore intestinale, *des fruits et légumes crus, cuits à basse température pour leur qualité alcalinisante, pour leurs fibres et pour leurs polyphénols, précieux anti-inflammatoires et antioxydants.*

- *Pensons aux herbes aromatiques, aux graines germées, aux algues, et aux épices* (curcuma, gingembre, cannelle, clou de girofle, cumin)

connues pour leurs vertus anti-oxydantes et anti-inflammatoires.

- *Consommons des fruits et légumes crus, cuits à basse température pour leur qualité alcalinisante, pour leurs fibres et pour leurs polyphénols, précieux anti-inflammatoires et antioxydants.*

- *Privilégions les céréales sans gluten telles le millet, le riz (ainsi que le sarrasin, le quinoa et l'amarante apparentés aux céréales),* le gluten actuel s'avérant pro-inflammatoire.

- Consommons des *oméga-3* (huile de noix et de colza, graines de lin, de chia, pourpier, cresson, poisson gras) pour leurs qualités anti-inflammatoires. Veillons au ratio 4/1 entre oméga-6 et oméga-3.

- Consommons des noisettes, de l'huile d'olive, des amandes, des graines de tournesol germées pour leur richesse en vitamine E, un anti-oxydant majeur.

- *Consommons avec modération des graisses saturées animales*, pro-inflammatoires et des protéines animales qui génèrent une flore de putréfaction.

- *Pensons à boire au minimum 1,5l d'eau par jour en dehors des repas, par petites gorgées.*

Pensons à l'infusion de thym pour sa qualité antiseptique
Pensons à manger moins et mieux, en pleine conscience, dans le calme en mastiquant bien. Peu copieux le soir et 3 h avant le coucher, afin de veiller un à un sommeil réparateur.

2. La qualité du sommeil est essentielle. Durant la nuit, une période de jeûne physiologique correspond à un processus régénérateur, d'élimination. Un intervalle de 11h à 12 h entre le repas du soir et du matin est souhaitable. Et pourquoi pas, un jeûne intermittent de 16h.

3. L'activité physique régulière et modérée. Si vous avez la chance d'habiter près d'un bois, profitez de bains de forêt, connus au Japon pour diminuer le stress et stimuler dès lors le système immunitaire.

4. Une bonne oxygénation et relaxation (cohérence cardiaque, méditation, yoga, taichi, qigong).

5. Pensée positive, bienveillance, gratitude, solidarité.
Profitons de cette période pour relativiser, ranger, trier, réparer des vêtements, fabriquer ses produits d'entretien, lire, dessiner, danser, reprendre son instrument, ... tâches qui nous procureront satisfaction et une sensation de légèreté.

6. Deux compléments incontournables en cette période de pandémie, que l'on peut se procurer en pharmacie :

1. Vitamine D : 4000 ui (unité internationale) de D3 (ex : 2 gouttes de 2000 ui) par jour est recommandée pour les adultes, voire plus selon les carences de chacun. 2000 ui pour les enfants et 1000 ui pour les nourrissons. Il est, par ailleurs, conseillé de la prendre huileuse et sous forme de gouttes, plus assimilable et moins onéreuse.

2. Vitamine C : 1gr/j
Bien connue pour son rôle immunitaire, elle est également la vitamine anti-stress.

Les produits de la ruche comme la propolis, un anti-infectieux et le pollen frais pour notre flore intestinale peuvent s'avérer également très utiles.

Le CuAuAg (cuivre-or-argent) en oligothérapie est conseillé en période hivernale et lors d'épuisement (stress)

Et nos amies les plantes !
En phytothérapie, **les plantes adaptogènes** boosteuses d'immunité, anti-stress et anti-fatigue : l'éleuthérocoque, l'astragale, ...

En Gemmothérapie :
le rosier sauvage : immunostimulant et le cassis : tonique et anti-inflammatoire

En Aromathérapie : les huiles essentielles peuvent être intéressantes car elles peuvent jouer tant sur le plan physique qu'émotionnel. ATTENTION, elles sont très puissantes et il est recommandé de se faire conseiller par un

praticien de la santé formé en la matière. L'huile essentielle (HE) de Ravintsara : anti-virale, très puissante et immunostimulante, elle est aussi neurotonique, ce qui lui constitue un atout supplémentaire en cette période particulière, pour calmer l'anxiété : 2 gouttes diluées dans un peu d'huile végétale sur chaque poignet et sur le plexus solaire.

On peut aussi l'associer à l'HE de Tea tree qui renforcera cette propriété anti-virale.

ATTENTION : Se frictionner les poignets avec des HE ne nous dispense pas de nous laver les mains au savon après une sortie.
A titre curatif, l'huile essentielle de laurier noble est conseillée par Pierre Franchomme, aromatologue, pour les troubles respiratoires. Appliquer 5 gouttes sur la plante de chaque pied, 2 à 3 fois par jour.

Bref, profitons de ce ralentissement forcé pour faire une pause et revenir à l'essentiel. C'est l'occasion de réinventer le monde, un monde plus vivant d'amour et de paix. La somme des éveils individuels amènera cet éveil collectif.

Retrouvons cette interdépendance universelle dont nous parlait déjà Hippocrate, au 5ème siècle avant J.C., considéré comme le père de la médecine. **« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin »** nous affirme-t-il également.

Cette phrase en dit long et ne peut que nous réconforter. C'est bien en chacun de nous que se trouve la clé de tous les possibles, de cette paix intérieure qui nous mènera vers une paix planétaire.

Karin Schepens

Naturopathe, conseillère en nutrition et hygiène vitale
Auteure de « Soyez acteur de votre santé », aux Editions Racine
reset@icône.be
http://reset.icone.be/Une-semaine-pour-une-re-Mise-a-jour

www.reset.icone.be/une-semaine-pour-une-re-mise-a-jour

les Pros

MULONGO SALOMÉ

Avenue des Cerisiers 18 à 1470 Bousval
010 61 38 89
salome.m@nutritionplaisir.be
www.nutritionplaisir.be
Approche holistique de la santé chez Nutrition & Plaisir : naturopathie et nutrithérapie en cabinet ou en marchant, drainage lymphatique et soins reiki (à distance aussi).

GITTA HULIK

Place de Bronckart 5
400 Liège
Rempart Saint Christophe
7850 Enghien
GSM : 0479 27 89 23
gittahulik@gmail.com
www.fit4life.be
Naturopathe U.N.B.- Bilan de santé holistique et conseils personnalisés pour booster votre immunité et rester en bonne santé !

CNV pour confiné.e.s !

Soigner la relation avec la Communication NonViolente®

Depuis plus d'un mois de confinement, nous voilà comme jamais (effectivement, « jamais » !) confronté.e.s à nos façons de relationner. Comment nous comportons-nous avec nous-mêmes et avec notre entourage ? Quelles tensions apparaissent et pourquoi ? Comment mieux se comprendre mutuellement au sein d'un huis-clos imposé ?

Pour la relation à soi et aux autres, la Communication NonViolente® (CNV) nous confronte à nos tendances habituelles d'interaction afin de retrouver un mode de vivre bienveillant naturel. Car notre éducation nous en éloigne, d'après une culture privilégiant les valeurs de compétition et de calcul à celles de la coopération et du carpe diem, scindant le corps et l'esprit (le coeur et la raison), jugeant enfin de ce qui est bien ou mal, de qui a tort ou raison. Binaire (et manichéen), ce référentiel est éminemment pratique pour juger des comportements et situations, suivant des impératifs de rapidité et d'efficacité. Cela est bon et mérite récompense, cela mauvais et sera puni.

Le créateur de la CNV, Marshall Rosenberg disait humblement n'avoir fait que modéliser une façon naturelle de s'exprimer, perdue au cours d'une éducation culturellement orientée vers la compétition et le calcul.

Communication NonViolente

ACNV-BF asbl (Belgique francophone)

Si vous voulez découvrir la CNV, les formateurs.trices certifié.es de Belgique Francophone et leurs formations sont indiqués sur :

www.cnvbelgique.be

facebook.com/acnvbf

secretariat@cnvbelgique.be

+32 478 676 100

Si pendant cette période de confinement, des émotions vous pèsent, vous manquez d'espoir pour le futur, et que vous aimeriez recevoir de l'écoute et du soutien, des personnes bénévoles se mobilisent pour vous offrir de l'empathie :
- au personnel soignant : **https://worldwideempathyformeds.org/**
- à toute personne : **https://www.ai-cnv.com/**

et des Cercles d'empathie : **https://concertience.fr/leblog/cercles-dempathie-en-visio-conferences/**

Voilà la première violence que l'expression CNV désigne : l'âpreté d'un référentiel externe que nous avons pris l'habitude de mobiliser comme s'il nous était naturel, pour juger en une seconde des comportements et situations que nous traversons. Mais si ce fonctionnement automatique est éminemment efficace pour répondre aux impératifs sociaux de rapidité, il n'est pas le meilleur moyen d'instaurer une relation harmonieuse à soi et aux autres.

I. Stopper et (s')observer

C'est pourquoi il est urgent de ralentir ! Stopper, prendre le temps d'observer ce qui se passe, nos attitudes et celles de notre entourage. Une pratique de méditation laïque de pleine conscience est à ce titre tout-à-fait complémentaire pour s'exercer à l'accueil et l'acceptation.

D'abord, si la configuration du confinement est pénible, autant l'admettre collectivement. Non seulement on se sentira uni.e.s autour d'un sentiment commun d'inconfort et, en plus, on évitera tabou et non-dits qui ont pour effet de dramatiser des choses parfois très simples. Combien de disputes naissent de nos projections sur les pensées de l'autre ? « Il doit penser ça de moi. » « Je sens que ça ne lui a pas plus. » Sans parler de la culpabilité, ce jugement de soi tout-à-fait sophistiqué qui donne l'apparence d'un sentiment intime à une pure moralisation ; l'esprit humain est infiniment ingénieux !

Dès lors, pour éviter les pièges de notre mental et des histoires qu'il nous raconte, le maître-mot est l'observation. Faisons du confinement un jeu de spectateur : qu'est-ce qu'une caméra enregistrerait de cette situation ? Certainement pas qu'« il ne respecte rien » ou que « je suis nulle » ! Confondre observation et jugements est une tendance très humaine et toute culturelle tandis que l'objectif de l'appareil montre des faits concrets. Quelle action a été posée, quel mot a été prononcé ?

Le but est d'objectiver les actions ou les paroles pour les dissocier de la personne ; comprendre que ce sont des stimulus qui activent chez moi des sentiments. C'est cela qu'il s'agit de « capter » pour atteindre le coeur de la relation à soi et à autrui.

II. Au coeur de la relation, les besoins

Les sentiments sont les lanceurs d'alerte de nos besoins, qu'il s'agisse de fonctions vitales (alimentation, évacuation, respiration...) ou d'aspirations profondes et de valeurs (amour, expression, ressourcement ...). Les identifier permet de se recentrer sur « soi-m'aime » pour trouver comment les nourrir, et de se relier à l'autre en comprenant que ses actions, même fort déplaisantes pour nous, sont des stratégies pour atteindre quelque chose de précieux.

Le problème du confinement, c'est que le panel des stratégies est rétrécit. Les besoins de mouvement, de défoulement, de récréation ou encore de ressourcement et d'intimité doivent trouver le moyen d'être assouvi dans des conditions limitées. Espace restreint, solitude ou, au contraire compagnie

Mettons du jeu dans nos humeurs !

Observer c'est déjà se distancier donc mettre du jeu dans les rouages de nos interactions. Au lieu de réagir du tact-au-tac, on prend du recul sur la dimension émotionnelle pour en regarder le fonctionnement et, pourquoi pas, en faire un jeu ! Le système de « la cagnotte à humeur » fonctionne bien avec les enfants. Un bocal, une boite quelconque et on instaure une règle du jeu de confinement selon laquelle toute expression d'énervement, agressivité ou exaspération vaut le gage d'écrire sur un papier le sentiment et le besoin qu'il traduit, en un seul mot !

Exemple : Pierre s'énerve après Pauline. Il doit inscrire son sentiment et son besoin sans partir dans de larges explications, juste l'essentiel. Mon sentiment : colère. Mon besoin : tranquillité. Le but du jeu est de s'entraîner à se distancier des pensées qui embrument notre regard sur une situation pour en revenir à l'essentiel : l'expression des sentiments et besoins.

nombreuse... Chacun essaie alors de trouver au mieux son équilibre, parfois maladroitement, parfois tragiquement. « La violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits » disait Marshall Rosenberg.
Aussi, dans cette configuration, apparaît-il nécessaire plus que jamais de faire retour sur l'essence de notre humanité : les besoins et aspirations qui nous animent. Quand j'estime qu'« il ne respecte rien », laquelle de ses actions est-ce que je pointe ? Quels sentiments a-t-il témoigné en la réalisant et que traduisent ces sentiments des besoins que sa façon d'agir cherchait à nourrir ? De même, quand je juge que « je suis nulle », à quoi est-ce que je me réfère concrètement ? Qu'est-ce que j'ai ressenti à ce moment-là et qu'est-ce que cela témoigne de ma nécessité sous-jacente ?

Connect before correct

S'il semble bien légitime de vouloir corriger un comportement qui provoque chez nous un quelconque désagrément, la CNV nous invite à considérer que la méthode la plus efficace pour ce faire est de se confronter à la relation d'abord. Quand une tension est physique, on peut prendre un remède pour se soulager. Mais quand la tension est relationnelle, la solution réside dans la qualité du lien créé.
Le confinement, en nous imposant des relations (à soi, aux autres) auxquelles nous pouvions nous soustraire habituellement, aura ainsi été l'occasion de développer nos capacités d'écoute et de compréhension, afin de se réunir autour de valeurs communes.

Le projet de la CNV est social, visant à se déconditionner d'habitudes culturelles pour apprendre à créer un lien authentique avec notre entourage.

Audrey Valin

Audrey Valin, Docteure en sociologie - Formatrice, conférencière et consultante en Communication NonViolente®
audreyvalin@ymail.com • www.kanyon-consulting.fr

RÉFÉRENCES : Marshall Rosenberg (1999), Les Mots sons des fenêtres (ou bien ce sont des murs), Paris, La Découverte.

Dissoudre nos résistances au changement

Vers l'émergence d'un nouveau monde

Le confinement n'a pas endormi nos consciences… au contraire, il y a eu un regain d'éveil des consciences collectives, pressentant que l'après Covid ne pourrait pas être du même tonneau que l'avant Covid. Même la Première Ministre l'a affirmé en ces termes, signe des temps, une femme est à l'écoute de la tendance…
Le confinement n'a pas non plus endormi notre humour, bien nécessaire à notre résilience intérieure pour supporter la privation de liberté, nécessaire outil de la stratégie de santé publique.

Un élan tous les 10 ans, à transformer réellement ?

Rappelez-vous l'année 1999 et le passage vers l'an 2000, un formidable élan pour créer autre chose, on parlait vraiment du développement durable, et du Sommet de Johannesburg de 2002 (baptisé « Rio+10 »), le soufflé est vite retombé vers 2002/2003 alors que pourtant, l'économie tournait bien, c'eut été un bon moment pour vraiment lancer autre chose et s'engager véritablement dans un développement soutenable, durable.

Puis est venue la crise financière de 2008 et à nouveau un bel élan de changements vers 2009/2010, qui a certes transformé les banques, mais qui n'a pas vraiment créé un autre monde, sauf une plus grande digitalisation et un plus grand éloignement de l'humain et de l'austérité encore et encore, pendant

SenSelia

SenSelia. *[sɛnselia]. nom propre || 1°. Donner sens, humaniser les liens, aimer, respecter. || 2°. Société de service active dans deux domaines que sont les relations et ressources humaines et le conseil dans le management durable des organisations.*

www.senselia.be // piloté par

Raphaël Dugailliez // +32 473 96 17 65

Coaching.Formation.Recherche-action.Conference.
Consultance avec diagnostic et output stratégique.

qu'un tout petit nombre d'individus devenait exponentiellement plus riche.

Et puis le « petit corona » arrive dix ans plus tard, petit par sa taille mais assez virulent pour des milliers de personnes. S'ensuit une crise mondiale, majeure et à nouveau, il s'en suit une vaste mobilisation vers du changement. Cette fois-ci, va-t-on attendre une décennie de plus pour agir ?

C'était déjà possible mais ...

Bizarrement, la crise nous stimule à créer un autre demain, un tout autre demain. Alors « Être plus » a entrepris une exploration des résistances aux changements de comportements, qui sont en nous. Un tout autre demain est possible, souhaitable et pourtant le nombre de personnes qui s'y sont engagées pour atteindre des seuils critiques[1] de basculement n'a pas encore été atteint.

Les germes d'un autre demain sont présents depuis tant d'années, nombreux sont ceux qui les arrosent, les font grandir.
Mais qu'est-ce qui fait que c'est possible et que cela n'est pas encore dans notre quotidien ?

Pourquoi une crise d'une ampleur sans précédent, nécessitant des mesures sans précédent est-elle de nature à nous faire franchir les obstacles intérieurs et extérieurs vers un tout autre projet de société tout en cultivant une réelle connexion à notre Être profond, à notre Soi ?

Parce qu'entre la prise de conscience et la transcription de nos désirs ou peurs dans la réalité, il y a divers biais cognitifs (voir encadré), comportementaux qui, tant qu'ils ne sont pas conscientisés et dissous, ne nous permettront pas de franchir ces barrières vers un tout autre monde.

Alors, êtes-vous prêts pour un petit voyage de curiosité de l'être humain ? Impossible de commencer sans présenter certains biais cognitifs dont notre égo à chacun a le secret...

Qu'est-ce qu'un biais cognitif ?

Il s'agit d'une distorsion dans le traitement cognitif d'une information[1]. Le terme biais fait référence à une déviation systématique de la pensée logique et rationnelle par rapport à la réalité.

Certains biais cognitifs sont bien connus des chercheurs en science de l'éducation. Par exemple, lorsqu'un étudiant étudie une matière dans un manuel, il connaît souvent beaucoup mieux les premiers chapitres de son manuel que les chapitres du corps du manuel, surtout aux alentours des 2/3. Ce biais cognitif donne à l'étudiant un sentiment de bien connaître sa matière alors qu'en fait, il la maîtrise de façon inégale selon les chapitres. Arrivé à l'examen, si beaucoup de questions concernent le corps du manuel, c'est souvent une certaine désillusion...

C'est très bien documenté et étudié depuis des lustres et pourtant, des milliers d'étudiants se font « avoir » chaque année sur ce thème...

Quelques biais cognitifs nous empêchant d'évoluer plus vite vers un tout autre monde

Le manque de relief dans l'information :

Sur les réseaux sociaux ou dans la presse, nous pouvons lire ou percevoir côte à côte que :

i. 172 milliards d'euros se sont évadés de Belgique vers les paradis fiscaux[1] en 2019 (de quoi refinancer assez bien tout ce dont nous avons besoin) et que, juste après,
ii. votre sœur a posté la photo de son petit chat se prélassant au soleil avec votre nièce ;

En soi, ces deux informations ne manquent pas de sens, mais à force d'assimiler ces informations à la queue-leu-leu, dans un JT, à la radio, sur les réseaux sociaux, cela nous endort, un peu, souvent beaucoup et inhibe notre capacité d'indignation véritable, orientée solution dans le monde réel. Nous

finissons par nous anesthésier face à des éléments de diagnostic de crise comme la fraude et l'exil fiscal à grande échelle.

A noter que ce biais est partiellement désactivé au cinéma. Certains documentaires comme celui d'Al Gore[1] sur les changements climatiques « Une vérité qui dérange » ou d'Edward Snowden[2] sur le contrôle de masse « Citizen four » ont bien fait bouger les lignes, signe que, concentrés sur un sujet, nous pouvons nous laisser interpeller vers l'action.

L'auto-dérision

Pour supporter les milliers d'incohérences que nous percevons au fil des mois dans les médias, dans les discussions, dans la presse, dans les discours politiques, nous vivons dans un pays où notre humour surréaliste nous aide à prendre distance avec notre délire collectif, à rire de nous-même et à supporter ce que nous ne pouvons changer.

L'humour, symbolisé dans l'espace public par le dessin de presse, ne serait-il pas devenu aussi une arme de notre personnalité pour introduire un biais cognitif de tolérance à outrance en nous évitant de nous mobiliser dans le champ de la réalité ?

La colère

La colère dans notre société européenne est largement réprimée socialement et pourtant bien présente tacitement à travers les violences psychologiques et institutionnelles. Être en colère semble honteux, car dans notre inconscient collectif, un colérique est brutal et violent.

Cette façon de considérer la colère éveille en nous un sentiment de culpabilité et invite à faire disparaître cette émotion ! Cette attitude nous conduit également à inhiber toute action de changement dans bien des domaines.

Or, il existe de saines colères. Bouli Lanners a eu l'audace de publier une vidéo sur les réseaux sociaux début avril'20 pour exprimer sa colère contre l'intervention d'un ministre à la télévision. Les interventions du groupe Extinction Rebellion sont l'expression d'une colère froide et sereine que la police réprime parfois trop durement.

Ce sont de rares exceptions. Pourtant, l'intensité de la colère d'un être est proportionnelle à sa puissance de créativité. Alors, n'est-il pas temps de réhabiliter sainement nos colères ? Exprimées constructivement, elles mobiliseront le plus grand nombre vers un monde auquel nous aspirons.

L'illusion d'être stratégique

En systémique, on désigne « tentative de solution » un essai de solution qui tend à résoudre un problème mais qui ne le résout pas. Telle par exemple la plainte qui est une tentative de solution.

L'action en justice collective de plus de 60.000 citoyens[1] contre l'état belge face au manque d'actions climatiques est une saine façon de catalyser sa colère contre le/les gouvernement(s) mais ces actions sont si rares... Aux Pays-Bas, cette action a obligé le Gouvernement à plier dans sa stratégie. En Belgique, c'est en cours !

Qu'est-ce qui fait qu'un collectif d'infirmier(ères) n'a pas attaqué l'état belge pour sous financement des hôpitaux depuis quelques années ? Nul doute qu'il y a des dizaines de leviers juridiques pour faire plier l'État Belge et faire respecter ses engagements repris dans la constitution pour protéger ses citoyens.

Le barreau francophone a porté plainte contre l'État Belge pour non remplissage du cadre des magistrats de la justice, et en première instance, le Tribunal de Bruxelles a donné raison aux avocats[2].

Des actions de ce type sont longues et complexes. Certaines solutions alternatives basées sur des stratégies innovantes activent des réels leviers de changements.
Une action en justice est parfois plus intéressante qu'une grève. Interpeller son bourgmestre de visu plus constructif que de se plaindre sur les réseaux sociaux.

A notre niveau, nous pouvons en faire de même.
Réfléchissons à nos désirs de changement personnel et sociétal et analysons quelles sont nos tentatives de solutions qui alimentent l'immobilisme et celles qui engagent le changement.

Notre rapport à l'argent

Une autre très grande problématique est notre rapport à l'argent. Créer un tout autre monde demande aussi de tout autres flux d'argent. Si je veux une agriculture saine et de proximité, à défaut que les gouvernements ne modifient les aides agricoles, je peux déjà m'engager à consommer autrement.

Cette démarche semble coûter plus cher mais consommer mieux et plus sainement risque d'être un calcul plus que gagnant à l'échelle d'une vie.

Nous avons deux énormes biais cognitifs et comportementaux face à la gestion de notre ressource « argent », et nous les reprochons aussi aux gouvernements :

i. D'une part, la vision à court terme qui nous pousse à chercher au moins cher, et souvent de façon déshumanisée. D'aucun préfère souvent des tomates de serres d'Espagne produites par des saisonniers mal payés à des tomates du maraîcher bio du coin, car leur prix est fois 1,8. En faisant cela, je contribue à une économie folle et je méprise des emplois essentiels, comme ceux de nos courageux maraîchers. Consommer peut faire sens, il faudrait le réapprendre. Chacun peut mieux faire, même ceux qui font déjà beaucoup, chacun a encore ses incohérences. Grâce à cette logique, on va relocaliser des milliers d'emplois dans l'industrie, le commerce, l'agriculture et redonner de l'emploi à beaucoup… si on s'y met à des milliers, institutions et organismes publics et privés compris.

ii. D'autre part, l'inconscient collectif est chargé de cette peur de perdre ce qui nous appartient (biens et argent). Cela paralyse la libre circulation de l'argent.

Ne préférons-nous pas avoir un bel objet, car nous le possédons, en lieu et place de rémunérer une thérapeute qui nous guidera vers plus de bien-être ?

Nous aimerions changer de profession mais nous rechignons à nous offrir un cycle de

Comprendre la mobilisation du changement

Les sociologues et les systémiciens ont étudié depuis longtemps l'idée que les changements sont conduits par plaisir et par peur. Un changement fait suite à une insatisfaction, laquelle exige une conscientisation et une évaluation des moyens à mettre en place pour réduire la peur de perdre et d'augmenter notre satisfaction.

Sociologiquement, on peut approcher notre rapport au changement par certaines formes de tendances, comme :

- d'abord une poignée d'éclaireurs qui incarnent un changement bien avant l'heure…ce sont les pionniers, moins d'1%.
- viennent 5 à 10 % des gens qui changent par plaisir et sont des avant-gardistes quand les idées des pionniers ont percolé, semé, germé.
- vient le « mainstream », qui écoute les pionniers et suivra les avant-gardistes. Peut-être 15 à 20 % des gens.

Et il reste alors deux catégories :

- les résistants aux changements qui forment la grande majorité, entre 30 et 50% selon les domaines. Ils freinent, ont des attitudes de réactions, de rejets du changement, mais finiront plus ou moins par l'admettre avec un décalage de quelques années.
- les irréductibles aux changements qui sont fermés, hostiles, agressifs aux changements. Ils forment encore bien 5 à 15% de la population et même si parfois ils sont silencieux, ils s'expriment dans des comportements comme le vote nul, des extrêmes, ils déversent leur rage dans les forums, les réseaux sociaux, ils résistent…

Ces tendances sont aussi à l'intérieur de nous. Nous pouvons être très audacieux pour certaines évolutions et très résistants en nous-même pour d'autres…

GREGG BRADEN à PARIS
26-29 juin 2020
Session II « *Humain Par Essence* » : Ouvert à tous !

Venez vivre 4 jours avec Gregg Braden à l'occasion d'un atelier unique qui rassemble son travail révolutionnaire !
Vous bénéficierez d'un programme spécialement conçu pour vous, dont une partie basée sur la respiration vous permettra de surmonter les traumatismes passés et de vous déplacer dans votre espace cardiaque. Des praticiens spécialisés dans le domaine de la respiration travailleront avec le public et les aideront à traverser leur voyage.
Le soir, un concert spécial est prévu. Un super programme en perspective et une chance unique de passer 4 jours avec Gregg !

Découvrez les Points clés du Programme
et réservez votre place dès maintenant sur
tcche.org/fr/store/gregg-braden-paris-2020

Gregg Braden est un auteur à succès 5 fois récompensé par le *New York Times*. Auteur de best-sellers, chercheur, éducateur, conférencier et internationalement reconnu comme un pionnier faisant le pont entre la science moderne, la sagesse ancienne et le potentiel humain !
De 1979 à 1990, Gregg a travaillé comme solutionneur de problèmes en temps de crise pour des entreprises *Fortune 500*. Il continue aujourd'hui à résoudre des problèmes en fusionnant la science moderne et la sagesse ancestrale pour révéler des solutions concrètes aux problèmes qui mettent nos vies au défi. Ses recherches ont mené à la publication de 12 livres primés dans plus de 40 langues.
Au Royaume Uni, le *Watkins Journal* a inclus pour la 5ème année consécutive Gregg Braden dans sa liste des 100 *« personnes les plus spirituellement influentes du monde »*.
Il est nominé en 2018 pour le prestigieux prix Templeton, en l'honneur de *« personnes exceptionnelles qui ont consacré leurs talents à élargir notre vision du but humain et de la réalité ultime. »*

Rejoignez-nous et bâtissons un avenir meilleur !

formations à la hauteur de nos ambitions. Est-il pertinent que des personnes très âgées concentrent la plupart[3] du patrimoine mobilier et immobilier alors qu'elles n'en font plus usage et n'ont plus de projet. Donnons, faisons circuler l'argent, devenons léger avec l'argent.

Quiconque apprend à le faire circuler apprend à le donner et à le recevoir. Et quand cet apprentissage est accompli, la peur du manque diminue en proportion de cette libre circulation qui nous traverse, car j'apprends à recevoir, à faire confiance à la vie, à valoriser mes talents, à oser les proposer au monde, peu importe si c'est pour faire de l'art, des massages, des confitures ou de la maçonnerie. Chacun n'a-t-il pas des talents à offrir au monde ?

De cet apprentissage naît la plus belle des ressources face à l'avenir : la confiance dans l'avenir, à l'inverse de la peur du lendemain, une des premières sources d'anxiété par temps de crise.

Comment déployer une stratégie efficace pour lancer des changements en profondeur ? L'essentiel est donc de mobiliser la grande majorité.

Et qu'est-ce qui fait réellement bouger un « résistant aux changements » ? Et qui fait que globalement les mesures de confinement ont pu s'appliquer si vite et à si grande ampleur dans un pays de résistants gaulois comme le nôtre ?

C'est quand une personne expérimente dans son être la menace, réelle ou possible, de la perte de quelque chose qui lui est cher. Cela se nomme l'aversion[1] à la perte. Selon la « théorie des perspectives » du psychologue Daniel Kahneman, lauréat du prix Nobel d'économie 2002, une caractéristique importante de la pensée dans les situations de prise de risque est « l'aversion de la perte ». Quand les gens considèrent des actions futures, ils sont plus sensibles aux pertes qu'aux gains potentiels. La plupart des gens seraient ainsi environ deux fois plus sensibles aux pertes possibles qu'aux gains.

Dans la crise du Covid-19, il en va de notre santé et de celle de nos proches par exemple ou de la peur d'une seconde vague virale pour faire persister le confinement plus de 30 jours.

Pour les changements climatiques, dont les conséquences sont encore bien plus nombreuses, systémiques et irréversibles que le Covid, la plupart des gens feignent de percevoir ou ne perçoivent pas cette menace de perte. Alors la mobilisation des résistants aux changements en devient plus compliquée.
Il y a donc à donner beaucoup plus la parole aux experts, aux prospectivistes, aux scientifiques qui investissent leur vie entière dans ces recherches. Les médias les ignorent si souvent, aux heures de grandes écoutes… sauf par temps de crise Covid où nous n'avons jamais écouté autant d'experts.

Notre stress pendant cette crise est révélateur

L'anxiété qui a envahi nos êtres pendant le confinement a bien des choses à nous révéler si nous nous donnons la peine d'un peu d'introspection. L'anxiété vient toujours de peurs, conscientes ou inconscientes et les peurs surgissent à chaque fois d'une insécurité physique, physiologique, matérielle, financière, existentielle ou affective.

La peur d'être contaminé nous invite à des gestes de protection comme porter un masque, se laver les mains.

La peur de ne pas pouvoir payer nos engagements et de faire face à nos besoins a été partiellement entendue (très différemment selon les catégories socioprofessionnelles), par des reports de crédit, des indemnités.
La peur affective de cette crise ne vient-elle pas non plus nous informer sur un manque de confiance ? Nous faisons société, nous sommes « politique », que nous le voulions ou non. Avons-nous confiance dans la société, dans le politique ? Nous qui n'avons pas souvent lu 1/10 du programme électoral du parti pour lequel nous avons éventuellement voté ?

Qui a entièrement confiance dans le Gouvernement ? Si nous avions confiance que nos

Gouvernements agissent comme une mère sécure et investie, nous pourrions nous relâcher, enfant de ce pays de cocagne, ce qui se passe davantage dans les pays du Nord de l'Europe.

Nous sommes insécures aussi car nous sentons que nos Gouvernements n'ont pas géré cette crise en amont dans ce qu'elle criait en silence depuis des années, comme le sous financement des hôpitaux, la non-réponse appropriée à la montée en puissance des burn-out dans tous les métiers du soin par exemple.

Notre cœur a comme besoin fondamental d'être relié et ce qui nous fait sentir la reliance, la fraternité ce n'est pas le téléphone, ni la 5G (!), mais bien l'amour dans toutes ses formes. La réelle sollicitude d'un ministre pour ses citoyens est apaisante et nourrissante, de même que la solidarité dans une fratrie lors d'une crise familiale.

Allons-nous réussir à intégrer le micro et le macro ? Associer l'harmonie et les liens nourrissants que nous créons chacun dans notre sphère intime, sociale, jusqu'à globaliser ces liens à un niveau plus sociétal ? Là sont les enjeux de cette décennie...

De la compétition à la coopération

La sortie de cette crise en Belgique va nécessiter la coopération d'acteurs qui ne travaillaient pas conjointement : laboratoires d'universités et entreprises, pouvoirs publics et ONG, citoyens et ONG, économie sociale et économie « classique », industriels et pouvoirs publics... ici un effort immense a été déployé pour s'unir dans de multiples chantiers de coopération.
Le paradigme de la compétition nous isole les uns des autres tandis que celui de la coopération nous relie les uns aux autres. La compétition, c'est d'ailleurs encore un biais cognitif... car si je me sens en compétition, inconsciemment je me dis que si je ne cours pas après quelque chose en premier, quelqu'un d'autre le fera et je perdrais... douce illusion qui nous pousse à courir toujours plus pour « avoir » alors que la coopération nous pousse à « être », car il implique la reliance qui nous nourrit.

Le changement cela se prépare

Cette vague de confinement a aussi révélé chez beaucoup que leur profession manque de sens, soit par nature (par exemple, si ma profession consiste à vendre du tabac, c'est en quelque sorte vendre de la non-santé !), soit par contexte (enseigner est passionnant mais dans une classe lugubre cela l'est beaucoup moins) donc je perds le goût car le contexte me pèse.
Nombreux sont ceux qui désirent changer de profession ou modifier leur contexte et créer autre chose. Mais créer demande du temps, de la préparation, des formations, de l'investissement, de la persévérance, des échecs, de la patience et surtout de prendre des risques. Si nous avons le désir de changer tout ou partie de notre profession, avons-nous investi suffisamment de ressources ?

La sécurité, la meilleure alliée de l'immobilisme

Beaucoup de professions sont des prisons dorées. Le confort d'un salaire chaque mois, d'un emploi avec une forme de certitude (par exemple être « nommé »), d'une fonction confortable, d'une fonction bien payée, d'un statut social, mais…

… tout au fond de nous parfois manquant de sens, manquant d'alignement avec notre mission d'âme, manquant de piment, de créativité, manquant de légèreté, manquant de challenge et de sens.

Il y a peut-être à réfléchir en son for intérieur et en âme et conscience si ma profession et toute l'énergie que je lui dédie contribue à créer le monde auquel j'aspire demain ou si si nous alimentons l'ancien monde et son inertie, sa lourdeur.

Car si nous alignons ceci dans notre existence, c'est un immense vecteur de changement tant notre profession a pris de l'ampleur au cours des dernières décennies. Et un immense vecteur d'auto-satisfaction en stimulant notre sentiment d'auto-efficacité.
Le sentiment d'auto-efficacité constitue la croyance qu'a un individu en sa capacité de réaliser une tâche. Plus grand est le sentiment d'auto-efficacité, plus élevés sont les objectifs qu'il s'impose et son engagement dans leur poursuite.

Nul besoin d'être grand philosophe pour dire que nous manquons individuellement et collectivement de ce sentiment, sinon il n'y aurait pas autant de personnes en décrochage d'un projet de vie et autant de personnes en incapacité de travail pour motif de santé mentale.

Le propos peut être élargi à nos engagements associatifs qui participent aussi vivement à créer un tout autre demain.

Une vague de soutien à toutes les professions de santé mentale ?

Le changement n'est pas si aisé en raison de nos biais cognitifs, comportementaux, de nos résistances, dénis. Le changement sera d'abord en nous avant d'être dehors.

Si l'on veut voir de nombreux changements apparaître, n'avons-nous pas besoin de lever tant d'obstacles intérieurs pour y parvenir ? Ceci n'en sera-t-il pas bien plus aisé si demain, un grand plan de soutien à toutes les professions de la santé mentale intervient

CHAQUE PARENT
EST UNIQUE, NOS PRODUITS
ÉQUITABLES AUSSI
Faites le plein d'idées
cadeaux sur
waio.co/collections/oxfam
OXFAM
Magasins du monde

pour ancrer ceci dans la durée, dans la longueur, pour soutenir des reconversions professionnelles, pour lever des inhibitions aux changements, pour stimuler la créativité, pour stimuler et produire une politique de civilisation au sens où le philosophe presque centenaire Edgar Morin[2] nous exhorte avec vigueur depuis des années.

Nul doute qu'il y aura des primes pour faire face aux risques et pressions que le personnel de première ligne des institutions de soins auront pris et ce sera largement mérité. Mais pour implémenter du changement structurel, il faut organiser le questionnement, il faut faciliter les démarches de questionnement du sens, de la prise de conscience et de la guérison des biais cognitifs, affectifs, des illusions de l'avoir sur l'être, etc.

Il serait illusoire d'imaginer entrer dans un tout autre demain sans une reconnaissance, un soutien et une immense vague de soutien à l'émancipation des citoyens(nes) par toutes les formes de soins, d'écoute, de coaching de l'ensemble des professions connues ou méconnues des soins et de la santé mentale considérées de façon holistique et spirituelle. Pourtant actuellement, les diverses fédérations concernées en sont souvent encore à se disputer la légitimité et la reconnaissance institutionnelle.

Le changement, c'est maintenant !

Cette exploration « post Covid » nous démontre que tous les ingrédients de changements étaient présents avant la crise, mais peut-être sous-estimions nous la nécessité de les implémenter aujourd'hui et pas « un jour » ...

La médecine n'a pas encore inventé un médicament contre la procrastination...

Le temps va à présent cesser progressivement de se dilater, la vie va reprendre son cours, mais puissions-nous cesser la procrastination et chacun, en âme et conscience, marcher vers notre but intérieur, exprimer nos talents d'âme plus que nos rentabilités à court terme, car ces talents n'ont pas de prix tant ils sont beaux et grands.

Vivaldi n'a pas attendu que sa symphonie des 4 saisons soit cotée en Bourse pour donner au monde une merveille musicale qui a traversé les siècles...

Alors, dès aujourd'hui, que pourrions-nous engager comme décision pour entrer dans notre nouveau monde post covid ?

« Dès l'instant où vous vous engagez réellement, la providence intervient elle aussi. Toute une série d'évènements, de rencontres et d'aides auxquels vous n'auriez jamais espéré aspirer jaillissent de la décision pour vous appuyer dans votre décision » Goethe

Prenons soin de nous, de nos projets, de nos rêves, de nos blessures, de notre enfant intérieur, soyons audacieux, lucide, osons descendre au cœur de notre âme.

Psychothérapeute & Consultant spécialisé dans l'accompagnement au changement d'organisations du secteur non-marchand - info@senselia.be

Raphaël Dugailliez

[1]https://www.cairn.info/revue-etudes-2006-5-page-580.htm
[2]http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/biais-cognitifs en liste 25 largement étudiés par la recherche scientifique en psychologie
[3]https://www.lesoir.be/283075/article/2020-02-27/172-milliards-deuros-se-sont-envoles-de-la-belgique-vers-des-paradis-fiscaux-en
[4]https://fr.wikipedia.org/wiki/Une_v%C3%A9rit%C3%A9_qui_d%C3%A9range
[5]https://fr.wikipedia.org/wiki/Citizenfour
[6]https://affaire-climat.be/
[7]https://www.lecho.be/economie-politique/belgique/general/la-justice-condamne-l-etat-pour-avoir-illegalement-sous-finance-la-justice/10215862.html
[8]https://www.nbb.be/doc/ts/publications/economicreview/2013/revecoii2013_h3.pdf
[9]http://www.psychomedia.qc.ca/neuropsychologie/2007-08-17/deux-fois-plus-sensibles-aux-pertes-qu-aux-gains-lors-de-prises-de-decision
[10]https://www.cairn.info/revue-la-pensee-de-midi-2002-1-page-40.htm#

CRISTALINN® System

Traitement de l'eau
de bien-être

Contactez-nous !
+32(0)81.40.13.91
www.cristalinn.net
sylviepetitpierard@gmail.com

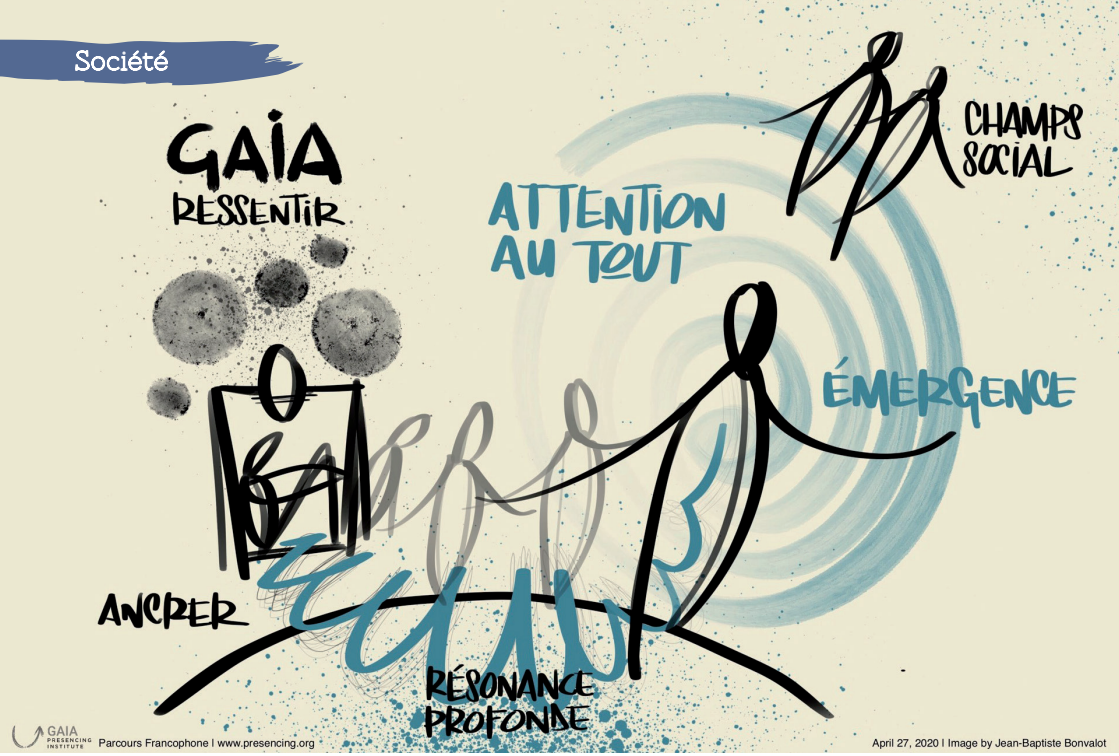
Un avantage pour toute la maison

ESPACE NATURE
504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

La Nature reprend ses droits
CONDITIONS EXCEPTIONNELLES
SUR UNE SÉLECTION DE MATELAS DE LA GAMME NATURELLE

LIVRAISON PARTOUT EN BELGIQUE
Plus d'infos par téléphone ou via notre mail
☎ : 010/84.54.27
✉ : wavre@outletliterie.be



Connectons-nous au futur qui émerge : le voyage GAIA

Un monde en crise profonde. Nous traversons un moment incroyable.

Que l'on parle à des PDG et à des cadres de petites ou de grandes entreprises, à des responsables de mouvements locaux, à des fonctionnaires (en privé) ou à des chefs de département de grandes institutions internationales, tout le monde sait que ce que nous faisons actuellement n'est pas durable. Individuellement, presque tout le monde veut quelque chose de différent. Pourtant, collectivement, nous continuons à produire les mêmes résultats, qui se manifestent par l'approfondissement des trois grands clivages de notre époque : le clivage écologique (la déconnexion entre soi et la nature), le clivage social (la déconnexion entre soi et l'autre) et le clivage spirituel (la déconnexion à soi-même).

Dans son article « Une nouvelle superpuissance en devenir », Otto Scharmer – maître de conférences au Massachussetts Institute of Technology (MIT) – liste une série de points précisant les observations énoncées ci-dessus :

1. Tout ce que nous savions ne pas être durable s'effondre maintenant : quels enseignements clés pouvons-nous tirer de ce moment collectif ?

2. Au fur et à mesure que les systèmes s'effondrent, les gens élèvent leur pensées et leurs actions : la résilience de l'esprit humain, l'activation de l'amour profond et de l'action altruiste, et les liens profonds que les humains ressentent les uns envers les autres dans ce moment de crise sont émouvants et impressionnants.

3. Connexion : nous sommes un seul système. Nous savons maintenant que le fait d'ignorer notre condition fondamentale

d'interconnexion nous conduit à concevoir des institutions qui échouent complètement dans des moments comme celui que nous sommes en train de traverser.

4. Une nouvelle superpuissance : l'action collective basée sur la sensibilisation (ABC - Awareness-Based Collective Action). Au cours des dernières semaines, nous avons presque miraculeusement transformé notre comportement collectif à l'échelle planétaire.

5. Défaillances systémiques : Grand gouvernement, Grand marché, Grande Technologie (Big Data). Nous constatons un échec institutionnel majeur lié en particulier à l'échec de ces trois institutions qui sont habituellement célébrées pour leurs succès passés.

6. Arrêt : lorsqu'on est confronté à des perturbations, on doit se réveiller. Il faut cesser de «télécharger» les schémas du passé et apprendre à être pleinement conscients face à quelque chose d'inédit.

7. Choix : lors du réveil, on a un choix dans la façon dont on réagit à toute situation. On peut réagir en se détournant, ou au contraire en se tournant vers, en activant les niveaux les plus profonds de notre humanité.

8. Ré-imaginer notre civilisation : nouvelles infrastructures d'innovation. Il est temps d'agir à la fois en tant qu'individus et que collectif, en créant trois nouveaux types d'infrastructures d'innovation sociétale : l'apprentissage, la démocratie et l'économie.

9. Écosystèmes co-créatifs : mise à jour de nos systèmes d'exploitation et cultivation des champs de connexion pour une action co-créative qui découle d'une conscience partagée.

10. Ce que nous pouvons faire maintenant : semer la «superpuissance en devenir" liée à notre capacité à renvoyer le faisceau d'observation sur nous-mêmes.

De nouvelles possibilités

Le coronavirus brandit un miroir devant nous. Il nous oblige à prendre conscience de notre propre comportement et de son impact sur le collectif, sur le système. Ce miroir nous invite urgemment à faire quelques sacrifices personnels qui profitent à l'ensemble — à déplacer notre état intérieur de l'ego à l'éco.

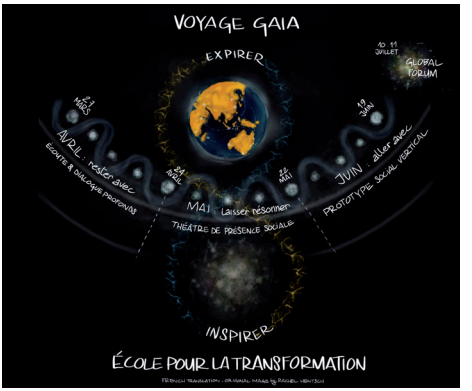
La crise du coronavirus nous apprend que chacun de nous, séparément et ensemble, pouvons changer le système. C'est une puissante démonstration que nous sommes mondialement interconnectés. Nous formons un tout. Les efforts mis en place pour ralentir la propagation du virus (auto-isolement et éloignement social) sont la preuve concrète non seulement que notre comportement peut effectivement changer le système et que face à une crise d'ampleur planétaire il est impératif de travailler collectivement à de nouvelles solutions, mais aussi que c'est une occasion inespérée pour rebâtir les fondations d'un système qui s'est heurté à ses propres limites écologiques, sociales et spirituelles.Le COVID-19 a mis en lumière notre situation de crise et, fait intéressant, a accompli davantage pour réduire les émissions de CO2 en quelques semaines, que tous les débats combinés sur le climat depuis des années.

La terre respire à nouveau !

Sous l'effet du confinement, la pollution connaît des baisses historiques avec une réduction de la concentration en NO2 de -45% à Rome et jusqu'à -54% à Paris (ESA). En Inde, la baisse est de plus de 70% en quelques semaines. Les indiens peuvent désormais voir le ciel bleu et les montagnes de l'Himalaya, ce qui ne s'était pas produit depuis 30 ans !

Cette réduction majeure sauve également des vies, puisque la pollution de l'air est responsable de 4,2 millions de morts prématurées, selon l'OMS.

Une baisse record des émissions CO2 de -5,5% est également estimée pour l'année 2020. Cette baisse nous rapproche des -7,7% / annuel nécessaires sur la décennie pour limiter le réchauffement climatique à 1,5°C !



Le voyage GAIA

Le projet GAIA - acronyme pour "Global Activation of Intention and Action" (Activation Globale de l'Intention et de l'Action) - a été mis en place seulement douze jours après que l'idée eut germée au sein du Presencing Institute, sous la houlette d'Otto Scharmer et Antoinette Klatzky.

Le Presencing Institute a été fondé en 2006 par Otto Scharmer et un groupe d'enseignants chercheurs du MIT pour créer une plateforme de recherche-action à l'intersection entre science, conscience et changement sociétal et organisationnel. Le Presencing Institute propose de nombreuses formations à la Théorie U* ainsi qu'un accompagnement auprès des institutions.

Dans son article « Une nouvelle superpuissance en devenir », Otto Scharmer écrit :
« Où que j'aille dans le monde et quel que soit mon interlocuteur, je m'aperçois que les personnes expriment trois constatations simples et récurrentes :

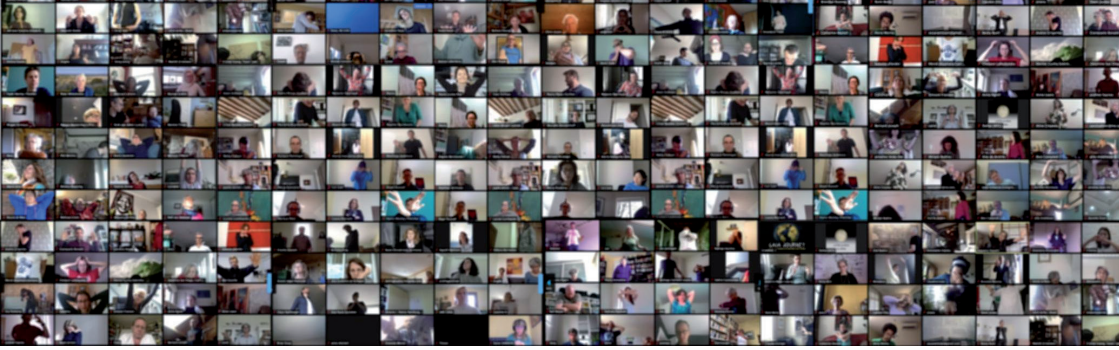
- Nous savons que notre civilisation actuelle n'est pas viable. Elle est sur le point de se heurter à un mur. En fait, elle est déjà au pied du mur. Et ce processus d'effondrement va s'aggraver considérablement si nous ne changeons pas de direction.
- Nous voulons faire partie d'une autre histoire de l'avenir. Nous voulons contribuer à la réorientation de notre société.
- Nous ne savons pas comment ni par où commencer ... »

GAIA est donc une toute récente infrastructure mondiale, créée spontanément par le Presencing Institute en réponse à la pandémie du COVID-19. Son intention est de nous permettre d'accueillir collectivement la crise, bâtir du sens commun et laisser ce moment nous aiguiller vers une régénération de notre civilisation. Comme toute grande épreuve, le COVID-19 nous met face à un choix fondamental : soit nous nous figeons et nous replions sur nous-mêmes, soit nous cultivons la présence et nous tournons vers les autres pour aider ceux qui en ont besoin.
Ce choix entre l'action égo-systémique ou éco-systémique se joue tous les jours, à chaque moment. Plus le monde s'enfonce dans le chaos et la confusion, plus grande est notre responsabilité à rayonner avec présence, compassion et confiance dans les actions concrètes possibles.

Un démarrage remarquable et un mouvement en croissance

GAIA est un parcours de 14 semaines, une sorte de voyage articulé autour d'une plateforme en ligne où les participants peuvent se connecter les uns aux autres, grâce à des conférences interactives en plénière tous les quinze jours en alternance avec des pratiques en petits groupes, qui permettent de sentir collectivement la réalité actuelle et la réalité en émergence. L'équipe de francophones a rejoint l'initiative du Presencing Institute pour proposer GAIA en langue française sur 12 semaines, invitant à une respiration collective qui mènera vers le Global Forum en ligne les 10 et 11 juillet.

A peine deux semaines après le démarrage, plus de dix mille personnes s'étaient déjà inscrites à ce parcours en ligne gratuit de quatre mois. Une équipe mondiale de plus de cent volontaires avait commencé à co-créer une série d'événements d'apprentissage approfondi pour les participants du monde entier, dans cinq langues différentes - en anglais, espagnol, portugais, allemand, néerlandais. Depuis le 13 avril le parcours est disponible en français.
Le projet GAIA a été lancé avec une série d'événements comprenant des contributions



d'encadrement, des pratiques d'écoute profonde, des petits groupes de discussion, de l'immobilité intentionnelle, de la journalisation réflexive, des performances musicales en direct et de la «résonance d'image sociale». Tout cela s'est déroulé en utilisant la technologie digitale Zoom, avec l'apport d'une équipe de techniciens spécialisés qui ont permis de relier quatre salles virtuelles de conférence pour n'en faire qu'une, mettant ainsi plus de mille personnes en interaction directe les unes avec les autres.

Tout cela s'est passé sans grande planification et avec peu de moyens, en vérité sans même un véritable budget. Des événements qui prennent habituellement un an à planifier sont soudainement devenus faisables en quelques heures.
L'intention du voyage de GAIA est d'aider à cultiver le sol : semer, soutenir et activer davantage le mouvement d'éveil, dès maintenant. Le déplacement de notre attention nous permet de nous voir à travers les yeux des autres, de garder notre regard concentré sur notre comportement collectif et de prendre conscience de nos propres points aveugles - afin de remodeler la courbe, de ré-imaginer la civilisation pour combler les fractures écologiques, sociales et spirituelles.

L'engouement du public pour GAIA est très probablement la preuve que quelque chose de beaucoup plus grand est en train d'émerger. Elle signale l'éveil d'un mouvement qui est en train de prendre forme sur toute la planète. C'est l'activation d'un désir profond et largement répandu d'un renouveau sociétal et civilisationnel. Quiconque se sent appelé à y prendre part est le.a bienvenu.e

Anne-Sophie Dubanton

Rachel Hentsch

Liens et ressources pour en savoir plus... et rejoindre GAIA !
Source d'informations : www.presencing.org
Attributions et reconnaissance pour des morceaux de textes qui ont été extraits et adaptés à partir de :
- La traduction par Opaline Lysiak de l'article de Otto "Les Huit Leçons Émergentes d'Otto Scharmer: du Coronavirus à l'Action pour le Climat" (mars) ;
- La traduction par Juliette Espié de l'article d'Otto "Une nouvelle superpuissance en devenir" (avril) ;
- Le travail de toute l'équipe GAIA francophone pour créer Le guide du Voyage GAIA Francophone

Astaxanthine,

l'antioxydant aux multiples vertus

Le pigment rose-rouge astaxanthine appartient sans aucun doute aux plus puissants antioxydants dans la nature. Son pouvoir protecteur est très large et fait l'objet de nombreuses études cliniques. Il permet d'inhiber les dégâts provoqués par les radicaux au niveau de la peau, des yeux, du cerveau, des testicules et des muscles. Son effet anti-inflammatoire est également de plus en plus documenté.

Antioxydant par excellence comme anti-âge

Un antioxydant pur qui freine beaucoup plus les radicaux libres que le bêta-carotène, la lutéine, le lycopène et la vitamine E. Il traverse facilement la barrière hémato-encéphalique et la barrière hémato-rétinienne.

Protection idéale de la peau

L'astaxanthine protège la peau contre les influences négatives du soleil. De tous les antioxydants, elle protège le mieux le tissu conjonctif et freine la libération d'enzymes qui détruisent le collagène et l'élastine. L'astaxanthine est un excellent remède en prévention de coups de soleil, de vieillissement de la peau par le soleil et d'allergie au soleil. Elle freine également la formation de fines rides et ridules et intervient en cas de relâchement de la peau, de réduction d'hydratation et d'élasticité, de taches de vieillesse et de cernes foncées sous les yeux.

Maintien de la vue

En tant qu'antioxydant, l'astaxanthine protège les yeux et les cellules photo-réceptrices dans la rétine contre les dommages causés par les UV et contre l'inflammation. L'astaxanthine est principalement utilisable dans la prévention et l'inhibition de dégénération maculaire (baisse de la vue liée au vieillissement), surtout en combinaison avec le zinc, la lutéine et la zéaxanthine. Remarquons également les effets bénéfiques en cas de presbytie.

Garder l'esprit clair

Il a été démontré de l'astaxanthine, qui traverse facilement la barrière hémato-encéphalique, protège les cellules nerveuses contre la dégénération et le manque d'oxygène. Elle favorise également la mémoire, la concentration, le temps de réaction, l'attention et le traitement d'informations chez les personnes âgées. Elle est également efficace dans la prévention de démence2 et d'autres maladies neuro-dégénératives telles que les maladies d'Alzheimer2 et Parkinson, et l'accident cérébrovasculaire.

Une meilleure fertilité masculine

La principale raison de subfertilité chez l'homme occidental est l'excès de dommages oxydatifs aux spermatozoïdes. Pas étonnant donc que l'astaxanthine améliore la qualité des spermatozoïdes et augmente la chance de fécondation en cas de subfertilité masculine. On remarque également une inhibition de la transformation de testostérone en dihydrotestostérone, ce qui suggère une fonction utile en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate.

Des performances optimales

Une caractéristique particulière de l'astaxanthine est que – contrairement à la plupart des antioxydants – en raison de sa structure moléculaire unique, elle protège les membranes à la fois de l'extérieur et de l'intérieur contre la peroxydation lipidique. Au niveau des mitochondries, cela signifie une forte inhibition de la génération de radicaux libres qui naissent dans la production d'énergie mitochondriale. Ainsi, il y a moins d'inflammation dans les muscles après un effort intense, avec moins de fatigue musculaire, une meilleure récupération et réparation musculaire.

D'autres effets utiles :

- L'astaxanthine inhibe l'Helicobacter pylori, réduit l'inflammation dans le système digestif et est e.a. utile en cas de reflux et de brûlures acides ainsi que dans la prévention d'ulcères gastriques et de colites
- Abaisse les triglycérides et augmente le « bon » cholestérol HDL, freine l'oxydation de cholestérol LDL et ainsi d'athéroscléros, réduit la tension artérielle en cas d'hypertension
- Est anti-inflammatoire et utile en cas d'arthrose, d'arthrite, du syndrome du canal carpien et d'épicondylite
- Contribue à la prévention du cancer (principalement cancer de la vessie et des intestins)
- Contribue à inhiber la NASH (stéatose hépatique non alcoolique)

MannaVital

Astaxanthine PLATINUM

Profitez du soleil en toute sécurité en protégeant vos cellules contre les radicaux libres*

* avec de la vitamine E, un antioxydant qui contribue à la protection des cellules

Les radicaux libres sont des substances agressives qui peuvent endommager nos cellules, par exemple lors d'une exposition au soleil excessive ou prolongée. Pour conserver une apparence fraîche et une peau jeune, nous avons tout intérêt à prendre des bains de soleil de façon sensée et à protéger de manière optimale nos cellules contre ces radicaux libres à l'aide d'antioxydants. ASTAXANTHINE PLATINUM avec le « supercarotène » astaxanthine peut nous y aider*.

ASTAXANTHINE PLATINUM de Mannavital contient de l'astaxanthine, pigment rouge spécial produit naturellement par l'Haematococcus pluvialis, sous la forme de l'extrait breveté d'ASTAREAL ®.

PLATINUM
CORRECT
✔ QUALITÉ
✔ DOSAGE
✔ PRIX

www.mannavital.com

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique
tel. 00 32 56 43 98 52 - info@mannavital.be

famille

Même si le déconfinement s'annonce progressivement, nous devons encore rester vigilants et donc créatifs pour occuper nos enfants à la maison.

Visiter virtuellement des musées

Certains hauts lieux culturels de chez nous ou d'ailleurs proposent des découvertes ludiques. Il suffit de cliquer sur le lieu pour y être transporté en quelques secondes en un clic de souris.

- Centre Belge de la Bande Dessinée (Bruxelles)
- Museum des Sciences naturelles (Bruxelles)
- Musées d'Orsay et de l'Orangerie (Paris)
- British Museum (Londres)
- Muséosphère (visite de plusieurs musées de la ville de Paris)
- Le Louvre (vidéos « Une minute au musée »)

Pour ceux qui ont une grande soif de culture, Google Art & Culture propose une visite virtuelle de 2.500 musées.

Des activités pour les 3 à 10 ans

L'application Bayam de l'éditeur de presse jeunesse « Bayard » est gratuite durant le temps du confinement et donne accès à des dessins animés, des jeux d'adresse et d'astuces, des blagues, des documentaires, des recettes de cuisine, des bricolages,... Le tout sans publicité. L'application fonctionne sur smartphones, tablettes et ordinateurs.

Le Yoga en ligne

Partager cette pratique en famille permet de travailler positivement le lien d'attachement qui unit une famille. Le travail sur la respiration, les mouvements doux sont excellents pour faire circuler l'énergie dans le corps en cette période où l'on passe la majorité du temps à l'intérieur. Ensuite, demandez aux plus jeunes de faire un dessin qui symbolise la séance ou de colorier un mandala. De nombreux cours sont disponibles gratuitement sur youtube. Le site français **https://www.mytraveldreams.fr/** propose via l'onglet « story » de son compte instagram **https://www.instagram.com/mytraveldreams/?hl=fr** des séances pour les familles et d'autres activités bien ciblées. Vous y trouverez également de merveilleuses idées de voyages pour quand voyager sera à nouveau une activité possible autrement qu'intérieurement !

S'ennuyer un peu, ce n'est pas si grave !

Vos bambins répètent régulièrement « Je m'ennuie » ? C'est une bonne chose ! Inutile de vouloir les occuper constamment. Il est bien connu que l'enfant développe son imaginaire en ne faisant rien. Cela lui permet d'accèder à son univers intérieur. C'est dans ces moments-là qu'il va inventer des histoires ou des jeux. C'est bon pour sa confiance en soi car être capable de s'occuper lui montre qu'il est apte à prendre des initiatives. L'enfant renoue avec ses envies, ses émotions, il devient son propre maître. Il doit comprendre que jouer seul n'équivaut pas à être délaissé. Au lieu de voir le « vide » comme une chose à fuir, il apprendra petit à petit à savourer ces moments pour lui.
Prenez soin de vous
et des autres...

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

COUP DE ♥

de la rédaction !

Un papier toilette équitable

Oxfam vous propose un papier-toilette respectueux de l'environnement. 100% respectueux de l'arbre et 100% recyclé, il ne participe pas au déboisement. Ainsi, il consomme moins d'eau et émet moins d'émissions. Ce n'est pas tout, il est équitable! The Good Roll investi 50% du bénéfice net dans la construction de toilettes sèches en Afrique de l'Est. Il n'est pas seulement écologique et équitable mais également économique! 4 rouleaux équivalent à 8 rouleaux de papier-toilette classiques. Il est ultradoux, ultrasolide et sans colorants ni parfum. https://waio.co/products/papier-toilette-recycle-4-rouleaux

Eco-Camping en Belgique cet été avec Cabania

Sans certitude sur la possibilité de passer nos vacances à l'étranger, voici la solution coup de cœur de la rédaction Etre Plus. Un séjour en éco-camping dans une très belle région en Ardenne, au coeur du Parc Naturel Viroin-Hermeton, en lisière de la forêt, dans le village de Oignies-en-Thiérache. Cabania propose, par le contact avec la nature et les autres, de passer des moments de détente et de créativité en famille, en couple, entre amis. Choix de tente, Tiny house, igloo, roulotte, cabane. Toutes les infos sur www.cabania.eu

Kyo Dophilus Multi 9

Le probiotique pour une flore intestinale forte et diversifiée et une fonction intestinale optimale.

Contient pas moins de 9 souches viables, y compris la synergie scientifiquement étudiée "The Friendly Trio®", qui se fixe spécifiquement aux récepteurs intestinaux humains, se divise facilement et augmente rapidement la diversité de la flore intestinale. Recommandé pour renforcer ses défenses contre le COVID.

L'unique et l'originale Curcu beer

La première bière bio au monde, épicée au curcuma, et brassée avec le savoir-faire belge

CURCU classic : Bière blonde bio, titrée à 6,5°. Elle est épicée avec du CURCUMA accompagné de différents épices bio. Légèrement parfumée aux senteurs d'agrumes, elle est rafraîchissante et digestive. 100% BIO.

CURCU max : Bière ambrée bio, titrée à 8°. C'est un produit de dégustation destiné aux connaisseurs et amateurs d'originalité . Epicée au CURCUMA accompagné d'un panel très sélectif d' épices et d'extraits végétaux, élaboré pour divulguer une multitude de saveurs orientales et agréables. Elle ravira les palais tout en donnant une longueur en bouche. 100% BIO.

Le radis, un allié santé à bien des égards ... Ami de notre foie et de nos poumons.

De la graine aux fanes, tout est bon à manger !

Le radis fait partie de la famille des brassicacées, tout comme le navet, le chou, la moutarde et le cresson dont la teneur élevé en glucosinates (des composés soufrés) diminuerait le risque de certains cancers (colorectal, poumon et prostate). De variétés diverses, sa coloration peut être rouge, noire ou blanche (daikon).
Ce légume racine, riche en vitamine C et B stimule notre système immunitaire et soutient notre système nerveux. Pauvre en calorie et en sodium, il se distingue par sa teneur élevé en potassium (un minéral essentiel pour le cœur), en calcium, magnésium, soufre, zinc, cuivre et manganèse.
Très frais, un peu piquant, le radis rose se croque volontiers en guise d'amuse- bouche. Quant à ses fanes, riches en fer, en beta carotène (précurseur de la vitamine A), en acide folique (B9), elles peuvent être consommées crues en salade, en pesto (cf. recette) ou en potage.

PESTO DE FANES DE RADIS ROSES
Pour un pot de 200 g de pesto
- 50 g de pignons ou de graines de tournesol (trempés dans l'eau durant 10 heures)
- Un bloc de 40 g de pecorino (fromage de brebis)
- 1 botte de fanes de radis
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Poivre

Coupez le bloc de pecorino en morceaux. Epluchez la gousse d'ail et hachez-la grossièrement.
Rincez les fanes de radis. Dans un robot ménager, versez tous les ingrédients et mixez-les afin d'obtenir un pesto onctueux. Selon la texture désirée, vous pouvez rajouter un peu d'eau.
Dégustez votre pesto sur de petits morceaux de pain au levain, garnis de rondelles de radis et de graines germées de radis faites maison ou achetées en magasin.

ASTUCES SANTE
Le radis noir :
- **un excellent expectorant naturel et tonique respiratoire**, il fluidifie les mucosités. Utile en cas d'asthme, de bronchite, de sinusite et de fièvre.

Un sirop fait maison : Coupez finement en lamelles 2 radis, en conservant la peau, macérées à couvert pendant 12 h à 24 h au frais (le radis dégorge et forme un jus +/- foncé) avec le même poids de sucre. Ensuite filtrez. Se conserve quelques jours au frigo dans un bocal hermétique. 1 c. à s. 3 à 4 x/jour pour soulager les quintes de toux.

- **un puissant draineur de la vésicule biliaire et dépuratif du foie**. Il augmente les sécrétions biliaires, facilite leur évacuation et purifie ainsi le foie.

ATTENTION : exclure le radis noir en cas de voies biliaires obstruées, de goitre ou de diarrhée.

Cabania

Cabania

Votre part de Nature au cœur de l'Ardenne.

DÉCONNEXION SEREINE
Près du parc naturel Viroin-Hermeton, et en bordure de rivière, des cabanes, roulottes, mais aussi des tentes et des géodes... Nos logements vont vous surprendre, tout en vous assurant la sérénité nécessaire à une déconnexion totale !

BISTRONOMIE ET DOUCEUR
Offrez-vous détente et bien-être en choisissant notre offre « bistronomique » : petits-déjeuner, paniers pique-nique, apéros... Tout est prévu pour que vous puissiez déconnecter. Y compris des massages ayurvédiques, des concerts méditatifs aux bols, des bains de forêt.

Surfez sur **www.cabania.eu**
et choisissez votre part de Nature.

Promos exclusives!

Soirées de méditation en Visio-conférences organisées par Etre Plus

tous les jeudis de 20:15 à 21 :15

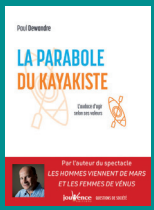
êtreplus

La méditation est une pratique de retour au calme et d'apaisement des émotions qui peut être tres utile en cette période difficile.

Depuis le début du confinement, Etre Plus organise des soirées méditation (gratuites) avec des intervenants experts en médiation : Dat Phan Angevin, Olivier Raurich, Francis Gheysen.

Une heure de visioconférence comprenant une méditation, des enseignements et des échanges avec les participants.

Toutes les informations sur la page : https://www.etreplus-ateliers.be/meditons-ensemble



Apprivoiser le dernier souffle

Constance Yver-Elleaume

Après trente ans d'exercice auprès de personnes gravement malades et de leurs proches, l'auteure offre au lecteur son regard apaisé sur la relation à la fin de vie et au deuil. Au fil des pages, des histoires, des anecdotes, sont abordés de nombreux thèmes : la maladie, la vieillesse, la mort, les présences subtiles qui nous accompagnent... mais surtout une vision sereine de ces différents aspects de la vie. Cet ouvrage est une invitation à les accueillir dans toute leur diversité. Tout est suggéré et chacun, à des moments difficiles de son existence, pourra y trouver une aide, un soutien, une énergie nouvelle.

Editions le souffle d'or, 152 pages

Effondrement ou révolution ?

William Clapier

La crise socio-écologique planétaire que nous vivons, est aussi une crise spirituelle. Plus précisément, elle provoque une prise de conscience sur le sens à donner à nos existences, nous obligeant à revisiter les fondements mêmes de nos modes de vie et de pensée. Mettant en péril l'habitabilité de notre Terre, l'assise matérialiste et consumériste de notre civilisation occidentale est fortement remise en question. William Clapier expose avec clarté les données factuelles du drame socio-environnemental et pose un diagnostic sur l'état sociétal actuel en cherchant à cerner les obstacles au changement radical à opérer, personnel et collectif. Il explore les voies d'une transformation à partir du fond spirituel de l'être humain jusqu'à sa traduction concrète pour œuvrer à une mutation socio-écologique.

Retrouver le lien avec la Nature par une démarche délibérément contemplative est l'action primordiale apte à procurer toute l'amplitude et la justesse éthique à nos engagements éco-humanistes. L'avenir de l'humanité ne peut guère s'envisager sans un grand sursaut intérieur, faisant appel aux forces spirituelles de chacun. Notre monde est à refonder.

Editions Le passeur, 304 pages

C'est encore loin l'Éveil ?

Olivier Reigen Wang Genh

Comment venir en aide à tous les êtres sensibles ? Quel devrait être notre rapport à l'univers, au monde social et à autrui ? Quel est l'enseignement du zen sur l'être et le temps ? Que peut-on dire de l'éveil, le fameux satori, et sur les concepts de samsara et de nirvana ? Quelles sont les neufs formes de conscience dont parle le bouddhisme ? Ces conversations avec Pascal Kengan Normandin amènent des réponses profondes et originales qui prouvent combien le zen est une véritable éthique de la précision et de la bienveillance.

Editions Tredaniel, 160 pages

La parabole du kayakiste

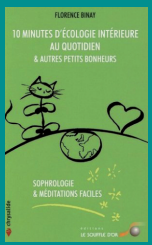
Paul Dewandre

L'audace d'agir selon ses valeurs

À travers les images d'un kayak, d'un barrage, d'un lac et d'une rivière, Paul Dewandre explique de manière très convaincante pourquoi, dans le contexte économique et sociétal actuel, il est essentiel de revoir ses priorités pour construire sa vie et s'adapter au nouveau monde.

À l'image des castors, les survivants de la Seconde Guerre mondiale avaient entrepris la construction d'un grand barrage protecteur sur le cours d'eau de la vie afin de vivre heureux sur un lac protégé des courants. Aucun édifice n'est cependant assez solide pour résister indéfiniment aux évolutions technologiques, au renouvellement des générations, à la mondialisation ou encore au réchauffement climatique. La population d'après-guerre pensait avoir dompté la nature. Elle a fini par la saccager.

Heureusement, la fin d'un monde obnubilé par la croissance et le profit ne signifie pas la fin du monde. En retrouvant la rivière, de plus en plus de kayakistes créent de nouvelles formes d'organisation sociale connectées



et solidaires où la confiance, la bienveillance et la coopération prennent le pas sur le contrôle, le cynisme et l'autorité. Paul Dewandre nous invite à les rejoindre au plus vite en inversant notre pyramide de Maslow. Le monde a aujourd'hui un besoin urgent de notre humanité !

Editions Jouvence, 160 pages

Petit Cahier d'exercices : Se protéger du burn-out grâce à la CNV®

Dr Anne van Stappen et Caroline Hanssens

Saviez-vous qu'un burn-out par manque d'écoute de soi peut engendrer des conséquences à vie ? Ce Cahier d'exercices vous propose de mettre en pratique trois compétences essentielles pour la préservation de vos relations et de votre santé. Vous apprendrez ainsi à exercer l'appréciation positive, l'autoempathie et l'assertivité, trois fondamentaux de la CNV®.

Editions Jouvence, 64 pages

10 minutes d'écologie intérieure au quotidien et autres petits bonheurs

Florence Binay

Vous souhaitez faire le tri dans votre planète intérieure ? Pratiquez l'écologie intérieure ! Cette écologie individuelle, tournée vers notre conscience, nos émotions et nos pensées nous ouvre les portes d'une écologie au sens large. Elle nous éveille au respect de notre belle planète bleue et de la vie sous toutes ses formes. Florence Binay nous donne des outils concrets pour cultiver nos ressources et sortir nos poubelles mentales : éco-pratiques de méditation, de sophrologie et de pleine conscience, astuces. Certains exercices sont également proposés en version audio… vous n'avez plus qu'à vous laisser guider ! C'est en faisant le lien entre écologie individuelle et écologie de la Terre que nous deviendrons acteurs d'une bienveillance qui n'exclut personne de notre coeur et d'un lien restauré entre nous et notre planète.

Editions le souffle d'or, 239 pages

Je m'amuse à vieillir Le cerveau, maître du temps

Yves Agid

Dans ce livre, le professeur Yves Agid, neurologue, spécialiste des maladies du cerveau, nous montre que vieillir ne dépend pas seulement du temps qui passe : vieillir dépend surtout de notre cerveau.

À partir de sa longue expérience clinique et scientifique, il nous expose sans langue de bois, mais toujours avec humour, les progrès réalisés dans la compréhension et le traitement des maladies neuro-dégénératives. Si on veut améliorer le bien-être des personnes âgées, il faut comprendre ce qu'on appelle vieillir : quels sont les fondements biologiques du vieillissement ? Et puisque le cerveau est en première ligne, comment se traduit le vieillissement cérébral ? En fait, vieillir n'est pas une maladie. C'est la vie tout simplement. Peut-être la plus importante partie de l'existence, et qu'on peut vivre intensément !

Editions Odile Jacob, 304 pages

Les éléphants nous appellent à agir

Docteur Astrid Clave

Dans ce livre, l'auteure raconte sa rencontre avec Pimbi, un petit daman des arbres recueilli à la naissance, qui a partagé sa vie durant 3 ans et qui l'a transformée, la guidant sur un chemin spirituel qu'elle n'aurait jamais envisagé emprunter. Via la communication animale, un rapport extrêmement émotionnel et intense s'est tissé entre eux, qui l'a mené sur un chemin de développement personnel et spirituel. Astrid a par la suite développé un lien très particulier avec les éléphants d'Afrique. Elle partage avec nous les échanges et les messages qu'elle a reçu des animaux sauvages pour l'humanité, principalement des éléphants, mais aussi d'autres animaux sauvages tels que les hyènes, girafes, rhinocéros ou lions.

Editions Le souffle d'or , 224 pages

Le déploiement de la 5G

Une expérimentation planétaire sans précédent

En 2016, la Commission européenne a publié un plan d'action ambitieux pour la 5G, une technologie présentée comme un progrès sans précédent pour tous, mais qui constitue surtout une 'opportunité économique incontournable'... Or, son déploiement pose de sérieuses questions sanitaires, éthiques et environnementales. Les supposés bénéfices de la 5G justifient-ils le fait de mettre en danger notre avenir et notre santé ! à tous

La propagande du '5G-PPP.eu' (le partenariat public-privé qui lie la Commission européenne et l'industrie des télécoms) nous dit que la 5G accroîtra d'un facteur 1.000 la capacité du réseau sans fil en connectant des billions d'objets au service de plus de 7 milliards d'humains, avec un délai de connexion qui serait perçu comme nul.

L'écrivain et philosophe Aldous Huxley s'est retourné dans sa tombe, « Le Meilleur des ondes » est désormais à nos portes. Cependant, pour mettre en œuvre la 5G, il sera entre autres nécessaire de :

- multiplier par 5 le nombre d'antennes (ou groupes d'antennes) pour créer l'Internet des Objets (IdO) et rendre « intelligents » tous les secteurs de la société qui ne l'étaient pas ;
- placer des millions d'antennes d'un nouveau type, à balayage électronique, capables de cibler les smartphones et autres objets connectés (beamforming). Certaines de ces antennes, de la taille d'une boîte de chaussures, seront disposées un peu partout (tous les 100 m en milieu urbain !) ;
- augmenter les limites d'exposition (bien supérieures à ce que recommandent les experts indépendants, comme ceux du groupe BioInitiative et de l'Académie européenne de médecine environnementale) ;
- utiliser les ondes millimétriques de haute énergie qui, jusqu'à présent, ont été très peu employées (principalement par l'industrie de l'armement et les satellites de prévision météo).

Une pollution électromagnétique omniprésente

La conséquence évidente du déploiement de la 5G sera une importante pollution

électromagnétique qui s'ajoutera à celle qui a explosé ces 25 dernières années suite au déferlement des technologies sans fil et qui constitue déjà, à l'heure actuelle, un problème de santé publique largement dénié par les autorités de santé.
En cas d'exposition régulière ou, pire encore, permanente, ces effets biologiques sont susceptibles d'entraîner des conséquences graves pour la santé (particulièrement pour les enfants et les embryons, plus sensibles).
Avec la 5G, on entre dans une ère où cette pollution électromagnétique prendra une dimension accrue et omniprésente. Aucun être vivant ne sera à l'abri.
De nombreux risques sont déjà identifiés : lésions de l'ADN ; stress cellulaire ; altération de l'expression des gènes ; cancer ; infertilité et altération de la qualité du sperme ; perturbation du sommeil ; troubles cardiaques ; troubles neurologiques, y compris dépression et autisme.

Des études à la pelle

Malgré le doute distillé par les industriels et ministères de la santé, il existe de nombreuses études indépendantes qui prouvent les effets délétères des ondes EM sur la santé. Ainsi, sur l'excellent site **teslabel.be/etudes**, on trouve des études scientifiques dont les intitulés parlent d'eux-mêmes : **« Les risques d'effets sanitaires de la 5G »**, **« Analyse d'une goutte de sang au microscope, avant et après une conversation GSM »**, **« Riverains d'antennes-relais : ADN en danger »**, **« Des rayonnements GSM de faible intensité aggravent le cancer »**, **« Effets thermiques délétères des rayonnements pulsés (5G) »** et quantité d'autres… De quoi convaincre les plus sceptiques !

L'environnement planétaire perturbé

Pour couvrir chaque cm^2 de la Terre, les communications par satellites en orbite basse ont été intégrées dans la norme 5G, en complément de millions d'antennes terrestres. Des sociétés privées étasuniennes, russes et européennes, ainsi qu'un groupe de sociétés gérées par l'État chinois, ont déjà programmé le lancement de près de 50.000 satellites. Les premiers lancements ont été effectués en 2019 par les sociétés 'SpaceX' (fondée en 2002 par Elon Musk) et 'One Web' (attaquée fin 2018 par les services de sécurité russes qui accusent la société de mettre en place un outil favorisant l'espionnage).
Ce déploiement massif de satellites de télécommunications, en créant un brouillard électromagnétique permanent, s'apparente à une technique de géo-ingénierie. Il polluera l'ionosphère par des millions de signaux pulsés et est susceptible de perturber l'environnement électromagnétique naturel de la Terre dans lequel les êtres vivants ont évolué depuis des millions d'années et dont ils dépendent.

5G, arme silencieuse ?

Certains lanceurs d'alerte ne font pas dans la demi-mesure, c'est le cas de Mark Steele, un des meilleurs experts au monde dans les dispositifs de déploiement des systèmes d'armement, qui alerte depuis des années : **« Il est de mon devoir d'informer un maximum de citoyens que le dispositif 5G est un tueur. Ni plus ni moins. Ce déploiement de la 5G correspond à la mise en place d'un système d'armement offensif. Et je connais les dispositifs et systèmes d'armement mieux que quiconque… Il faut que les gens se réveillent ! »**

Des alertes en vain

En septembre 2017, plus de 170 scientifiques et médecins de 37 pays ont exprimé leurs préoccupations sérieuses à propos de l'accroissement de l'exposition aux champs électromagnétiques émanant des technologies sans fil. Ils demandent à l'UE de suspendre tout déploiement de la 5G jusqu'à ce qu'il soit prouvé que cette technologie ne présente aucun danger pour la population européenne, particulièrement les nourrissons, les enfants, les femmes enceintes, ainsi que pour l'environnement **(5gappeal.eu)**.
En avril 2018, **l'« International Society of Doctors for Environment »** a appelé à un même moratoire, en application du principe de précaution **(isde.org)**.

Dans un appel international lancé en 2018, des médecins, scientifiques et organisations

environnementales demandent en urgence l'arrêt du déploiement du réseau 5G terrestre et spatial. L'appel est adressé à l'ONU, à l'OMS, à l'UE, au Conseil de l'Europe et aux gouvernements de tous les pays (5gspaceappeal.org).

Début 2020, près de 2.000 astronomes ont signé l'« Appel international des astronomes pour l'arrêt urgent du lancement de satellites 5G », car les dizaines de milliers de satellites prévus vont considérablement parasiter le ciel étoilé qui, rappelons-le, fait officiellement partie depuis quelques années du patrimoine mondial de l'humanité. Ce sera la fin de l'immobilité du ciel étoilé (les clichés astronomiques seront striés de milliers de fines lignes correspondant aux mouvements des satellites...). Certains opérateurs imaginent même très sérieusement l'affichage de messages publicitaires sur la voûte céleste...
À ce jour, ces appels internationaux sont classés sans suite par toutes les institutions interpellées.

Autres problèmes

Au-delà des problèmes fondamentaux de santé publique que les gouvernements choisissent d'ignorer, les interrogations sont nombreuses quant à l'avenir que trace cette fuite en avant. Les effets négatifs de la « prolifération numérique » sur le bien-être personnel et le bien vivre collectif sont maintenant parfaitement documentés : l'augmentation de la fracture numérique, la désocialisation des jeunes (et des moins jeunes...), la cyber-addiction (quand les besoins sont créés, on ne sait plus s'en passer), l'obsolescence des anciens systèmes 3G et 4G, le brouillage de certaines fréquences météorologiques (en pleine crise climatique...) et de nombreux problèmes de cyber-sécurité ; sans compter l'indécente mise en orbite de près de 50.000 satellites 5G dans les prochaines années (240 sillonnent déjà le ciel...).
Associé à cela, certains voient une possibilité de surveillance, de flicage, d'intrusions dans la vie privée et l'émergence d'une société de contrôle avec ses « Smart Cities » truffées d'écrans, de caméras (la ville de Wuhan possède déjà 500.000 caméras de surveillance[1]) et, surtout, l'explosion de l'IdO ou « Internet des Objets » (on prévoit 1 milliard d'objets pucés et connectés au km^2 dans les années à venir). C'est au tour de George Orwell de se retourner dans sa tombe, car 'Big Brother' n'est pas loin.

Quant au bilan énergétique et climatique de la 5G, il s'annonce colossal et désastreux. À elle seule, l'énergie nécessaire à l'émission des antennes et des objets connectés entraînera une augmentation de la consommation électrique des pays européens de plus de 2% (soit des dizaines de millions de TEP - tonne d'équivalent pétrole). Des chiffres à démultiplier pour l'ensemble de la planète. Ceci n'est que la pointe de l'iceberg et n'est rien à côté de l'énergie qui sera nécessaire pour la fabrication des milliards d'objets connectés, de l'infrastructure (dont les dizaines de millions

d'antennes et le réseau de fibre optique auquel les relier), des 50.000 satellites et leur mise en orbite, ainsi que du fonctionnement des centres de données dont les capacités de traitement devront fortement augmenter. La consommation énergétique des nouvelles technologies comme la 5G n'est qu'un aspect de leur impact environnemental. Le nombre et la quantité de matériaux utilisés dans les composants électroniques ne cessent d'augmenter à mesure qu'ils deviennent plus performants. L'extraction et le raffinage de ces ressources non-renouvelables polluent les eaux et les sols. Sans compter les conditions de travail déplorables des hommes et des femmes qui œuvrent, très loin de nous, à notre 'révolution numérique'.

Réveillons-nous !

La 5G voulue par les industriels des télécoms et promue par nos gouvernements est une menace injustifiable pour notre santé et celle de tous les êtres vivants. Elle va à l'encontre d'une politique écologiquement responsable et ne respecte pas l'accord sur la protection de la biodiversité signé par 190 pays en 2010 à Nagoya.

On nous ment sur les conséquences

Olivier Bodenmann, ingénieur EPFL en génie électrique, spécialiste de l'électrosmog et l'un des initiateurs du mouvement « Stop 5G » alerte : **« On se précipite sur la 5G sans avoir réfléchi aux conséquences. Ou, plus grave encore, on y a réfléchi et on a décidé d'y aller malgré tout, sans égard pour les personnes, ni pour l'environnement. D'un côté, on fait des efforts pour diminuer notre empreinte carbone. De l'autre, on va induire une pollution effarante avec une centaine de milliards d'objets connectés à construire puis à recycler, on ne sait pas encore comment. Sans compter d'innombrables 'data centers' ultra-gourmands en énergie. C'est une démarche totalement schizophrène. »**

Pire, la crise sanitaire actuelle se transforme même en aubaine pour faire passer en catimini les premières phases du déploiement de la 5G dans de nombreux pays du monde et ce malgré tous les appels et pétitions en cours. Comment est-ce possible dans nos sociétés dites démocratiques ?

Les supposés bénéfices de la 5G ne justifient pas la mise en danger de notre avenir à tous ! Dès lors, une question essentielle se pose : l'intelligence collective humaine laissera-t-elle les surpuissantes multinationales des télécoms, les gouvernements & leurs agences de renseignements créer de toute pièce ces besoins artificiels, compte tenu des risques incommensurables qui y sont associés ? Espérons qu'un éveil de conscience se répande rapidement et que notre réponse collective soit un « non » massif !

Et si la vraie évolution, était de simplement se passer de cette 'révolution numérique' ?

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

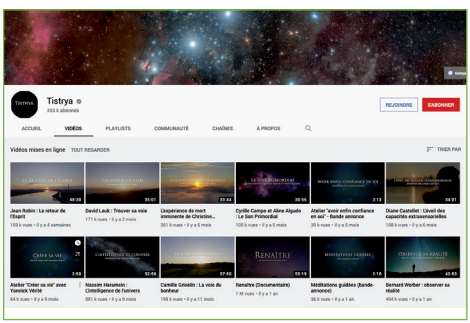
[1] *la Chine est en train de déployer un vaste réseau de caméras de surveillance (fin 2019, 450 millions étaient déjà installées).*

RÉFÉRENCES : articles sur stop5g.be • **teslabel.be** • **robindestoits.org** • **5g-ppp.eu**
Pour aller plus loin, cherchez **« 5G Apocalypse - French subtitles »** sur YouTube...

Blogs "éco" et influenceurs "bien-être"

Tistrya

Du développement personnel à l'étude de la conscience, de la physique quantique aux expériences de mort imminente, en passant par la réalisation de notre nature véritable, la chaîne YouTube 'Tistrya' nous invite à explorer ces thèmes en profondeur pour lever un coin du voile de ce que l'on appelle 'réalité' et cheminer dans notre compréhension spirituelle de la vie sur Terre.

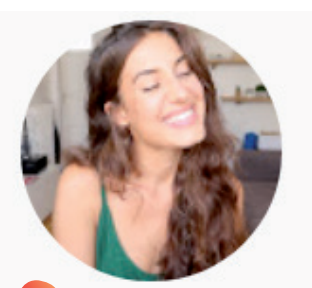


Avec une présentation et des images impeccables (normal, le fondateur est réalisateur professionnel), des intervenants passionnants et des thèmes intéressants expliqués en détails, cette chaîne est un vrai trésor pour les 'chercheurs de vérité'.

Fondée en 2013 par Anthony Chene, la chaîne 'Tistrya' compte désormais 330.000 abonnés et totalise des millions de vues.
A découvrir sur youtube.com/user/Tistryaprod

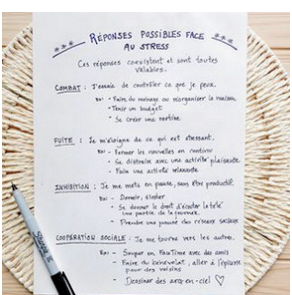
zentonik.fr

Ce blog orienté pleine conscience et psychologie positive a pour but de nous aider à mener une vie plus positive, saine et naturelle grâce à des informations et techniques simples. Les articles du blog sont écrits par des spécialistes de nombreuses disciplines (médecins, psychologues, coachs, thérapeutes, etc.), ce qui apporte une vraie richesse au contenu !



Easy Blush

Héloïse fait partie des youtubeuses de développement personnel que l'on aime suivre. Ses vidéos tournent autour de l'épanouissement de soi, du yoga, de la beauté au naturel, de l'alimentation végétarienne et de biens d'autres sujets. C'est avec simplicité qu'elle nous parle de ses lectures inspirantes, des émotions, de la gratitude... Elle nous explique son parcours et ce qu'elle découvre au fur et à mesure de son vécu.



@loounie

Ce compte très appétissant propose une panoplie de recettes végétariennes qui sont faciles à concocter. A épingler : la recette de 'tofu magique' (reconnue pour faire aimer le tofu aux plus 'végébornés'). Avec ses 59.000 abonnés, Caroline Huard (qui vient tout juste de sortir son premier livre de recettes) nous en apprend un peu plus tous les jours pour devenir de meilleurs cuistots 100% végétaux !

FICHE PRATIQUE

Booster son immunité en augmentant son taux vibratoire… et inversement !

Un virus ne se développe que sur un terrain qui vibre dans les mêmes fréquences que lui, c'est-à-dire à des taux vibratoires bas, de l'ordre de 5.000 Unités Bovis* (UB). Et plus notre taux vibratoire est bas, plus notre système immunitaire est faible. Or, la peur fait baisser notre fréquence, ce qui ouvre la porte aux virus qui se sentent alors comme chez eux… La solution ? Elle est la fois psycho-somatique et somato-psychique !

DE LA PSYCHÉ AU CORPS

Au niveau psycho-somatique, tout ce qui contribue au retour au calme intérieur est bienvenu. Que cela soit une pratique psycho-corporelle, un travail thérapeutique sur ses émotions (et la peur en particulier), une méthode de relaxation, des exercices respiratoires, l'assise en silence… ou une combinaison de ces différents éléments !
L'idée est de prendre un rendez-vous avec nous-mêmes au quotidien (et de déjouer les éventuels mécanismes qui nous en empêchent) afin de pratiquer en toute conscience une méthode, quelle qu'elle soit, avec laquelle nous résonnons. Cela aura immanquablement un effet bénéfique sur notre psyché et notre vie intérieure, donc une incidence sur notre équilibre global, notre immunité et notre santé.

Privilégions aussi la consommation d'aliments bio frais, de saison et locaux. En effet, une alimentation bio vibre en général autour de 10.000 à 12.000 UB, alors qu'une alimentation industrielle se situe entre 5.000 et 7.000 UB : l'une apporte de l'énergie, tandis que l'autre en « pompe » pour être digérée…

Quant à la consommation d'eau, choisissons une eau pure et énergétisée. Pour ce faire, on peut avoir recours à son propre bio-magnétisme, à la science de l'intention (demandes), à des carafes à vortex ou dynamisantes. On peut aussi placer une bouteille en verre au soleil et/ou y placer des cristaux ou de la shungite…

(re)lire l'article « Augmenter sa fréquence vibratoire » publié dans l'ETRE Plus #301 d'octobre 2018 disponible sur etreplus.be ou agendaplus.be

DU CORPS À LA PSYCHÉ

Si toute modification de la psyché a une action sur le corps (effet psycho-somatique), toute modification au niveau corporel a également une action sur la psyché (effet somato-psychique). Booster consciemment nos défenses immunitaires est donc non seulement bénéfique pour notre équilibre physique, mais également pour notre équilibre psychique et vibratoire.

lire l'article page 8 de cette édition.

** traditionnellement, les radiesthésistes, géobiologues et autres énergéticiens, considèrent que la zone d'équilibre d'un être humain correspond à un taux vibratoire compris entre 7.000 et 9.000 Unités Bovis (UB).*

AU JOUR LE JOUR

Conférences, portes ouvertes, expositions, spectacles, concerts...

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

Bruxelles

La vie de couple : un pas de deux...
7/5. 20h-22h30.... pas à pas. Accueillir le reflet de notre imperfection que nous renvoie l'élu(e) de notre cœur comme une opportunité à avoir plus de tendresse... Lieu : devant votre ordinateur : web conférence, inscription au mail suivant : michel_lamy2001@yahoo.fr **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle, formatrice en prise de parole et **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien. 1050 BRUXELLES. 0476 817 452. 0495 145 074.

"Réorienter ma carrière"
10/5. 18h-18h30. Séance d'info gratuite les 28 avril et 5 mai de 18h à 18h30 via un webinaire. Je vous expliquerai comment je travaille via Skype. Lien : https://lnkd.in/g8mx3Hu. **Christiane De Vos**, master en Sc du travail/psychothérapeute. Rue Ernest Solvay,30. 1050 BRUXELLES. 0474 965 510. christianede_vos@hotmail.com - psychotherapie-devos.be/atelier-carriere/

Méditation Transcendantale.
13/5 ou 20/5. 19h. Présentation d'une méditation simple, sans effort et efficace. Ses effets sur corps et esprit sont validés par plus de 600 recherches scientifiques. Inscription et renseignements sur le site. En présentiel ou web conférence selon les consignes préconisées. **Franck Jacobs**, formateur. Centre MT. 60 rue Archimède. 1000 BRUXELLES. Mivs. 0484 274 577. franckiji@gmail.com - www.meditation-transcendantale.be

Portes ouvertes : Liloco.org.
16/5. 14h30-18h. Une après midi pour découvrir notre formation Thérapeute psycho-corporel et notre formation de BioTantra. Venez nombreux avec vos amis :-). **Philippe Wyckmans,** psychothérapeute. Liloco - Vivre et Aimer en Conscience. 43 lotsestraat. 1180 BEERSEL. 0476 799 409. info@liloco.org - www.liloco.org

Soirée "Portes ouvertes" gratuite.
6/6. 19h. Découvrez les spécificités du massage en conscience et les stages organisés cet été à Bxl. Initiations, stage pour couples, stage pour hommes, etc. **Olivier Pilette**, praticien-formateur. Salle Papyrus. 144 rue Artan. 1030 BRUXELLES. 0486 723 242. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com

Présentation de l'Ordre de la Rose-Croix A.M.O.R.C.
7/6. 15h. Entrée gratuite. Rue Marché aux Poulets 39. 1000 BRUXELLES. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. 0495 939 179. www.rose-croix-belgique.be

Liège

Votre bien-être par la géobiologie.
26/5. 19h-22h. Le lieu où je vis, la place du lit influence ma santé. Les aimants soulagent vos douleurs rapidement. Pratique de l'Antenne CEREB, des aimants-santé. **Michel Lespagnard,** ing. élec., géobiologue, conseils en santé de l'habitat, bio énergéticien. Centre Culturel Alleur. Place des Anciens Combattants. 4432 ANS -LIÈGE. Cereb Asbl. 04 246 25 19 - 0497 467 699. cereb.ml@gmail.com - www.cereb.be

L'Alignement - Vivre sa Vraie Vie.
27/5. 19h30-21h30. Réunion d'Info sur l'Alignement : Donner du Sens à sa Vie en vivant sa Vraie Vie. Participation libre. Réservation très vivement souhaitée. **Lucie Gimenne**, aligneuse. Rue Pravée 28. 4218 COUTHUIN. . 085 23 43 63 - 0494 328 632. lucie.gimenne@skynet.be - www.imagine-aa.org

Hainaut

Présentation de l'Ordre de la Rose-Croix A.M.O.R.C.
6/6. 14h. Les Cayats - Salle Source. Rue Monceau-Fontaine 42. 6031 MONCEAU-SUR-SAMBRE. A.m.o.r.c.-Belgique Asbl. 0478 500 334. rc.belgique@gmail.com - www.rose-croix-belgique.be

Namur

Le Coaching Evolutif : Coaching de l'ETRE.
12/5. 19h-22h. Présentation du Coaching Evolutif pour oser être soi et agir et de la formation pour devenir Coach Evolutif. Formation reconnue ICF. **Isabelle Wats**, coach PCC. La péniche "L'Ame Agit". Avenue Général Gracia 2 bk10. 5170 PROFONDEVILLE. Creaccoach. 0486 157 438. office@creacoach.be - www.creacoach.be

Le livre d'URANTIA.
28/5. 20h. Contenu, origine et importance que le livre d'Urantia revêt pour tout chercheur de Vérité et de spiritualité. Clarification des concepts : mental, esprit, âme. **Jean Annet**. ABFU. Rue de la Terre Franche, 33. 5310 LONGCHAMPS. Abfu. 0495 10 32 30. info@urantia.be - www.urantia.fr

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées. Aussi, nous vous invitons au discernement.

AGENDA

Stages, ateliers, cours réguliers, formations...

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

Alignement

Écouter, Comprendre, Accepter.
5 au 9/6. 10h-18h. À la Rencontre de l'Autre et de Soi-même. Stage de 5 jours et un des pré-requis pour les formations en Alignement. **Pierre Catelin**, créateur de l'Alignement. 1160 BRUXELLES. 02 660 69 29 - 0497 412 808. contact@imagine-aa.org - www.imagine-aa.org

Aromathérapie

Formation en aromathérapie en soirée.
13/5, 20/5, 27/5 et 3/6. 19h-21h15. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Aromathérapie - Dermato et Cosmétique.
6/6. 14h-18h30. Comment agir sur les maladies de la peau avec les HE et HV + applications cosmétiques + recettes pour les fabriquer soi-même + nombreux cas pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Aromathérapie - Approfondissement.
7/6. 14h-18h30. Etude d'une série d'huiles (moins connues) et de pathologies plus complexes, par système (digestif, respiratoire, cardio, nerveux, endocrinien...). **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Initiation à la Scénothérapie.
13/5 ou 27/5 ou 24/6 ou 14 et 15/7 ou 14 ou 15/8. 10h-17h Méthode basée sur la lecture à voix haute de textes littéraires. Pour exprimer en douceur ses émotions et prendre confiance en soi en petit groupe. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/la-scenotherapie-2019 - 0476 809 527.

Art et Thérapie

La symbolique en art-thérapie évolutive.
20 au 21/6. 10h-17h. "La symbolique en art-thérapie évolutive". Découverte et explications du langage des symboles. Conférence de présentation prévue le 19/6 à 20h. **Marie-Odile Brêthes,** initiatrice méthode art-thérapie, conférencière formatrice, **Brigitte Dewandre,** animatrice formatrice. Réduction si inscription avant le 30 mai. La grange de la Fermette du Golf de Rougemont. 5170 PROFONDEVILLE. 0485 482 598. Arthera.brig@gmail.com- https://www.atelierlescomognes.be/

Coaching

Séances de Coaching en ligne.
1/5 au 1/6. Du 1/5 au 1/6. Accompagnement et soutien bénéfiques pour gérer le stress, les inquiétudes, les difficultés émotionnelles et relationnelles suscités par cette crise. **Félicie Martin**, praticienne MLC, coach certifiée. MLC & Coaching. 1000 BRUXELLES. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com - www.feliciemartin.be

Qu'est-ce qui vous motive ?
10/5 au 31/12. Dès maintenant, coaching (on line car COVID) : mieux connaître vos sources de motivation au travail. Test et rapport SISEM + 2 séances d'1h30 chacune. **Maryline De Beukelaer**, sociologue, coach, maître-praticienne PNL, formatrice. Skype - Hangout - etc. 5150 FLOREFFE. 0497 342 736. maryline_debeukelaer@yahoo.fr - www.de-beukelaer-coaching.be/contact

1001 raisons d'entreprendre au féminin.
26/5. 5 ateliers de coaching pour les femmes actives dans le marketing relationnel. Renforcez vos talents d'entrepreneure, osez la coopération entre femmes ! **Laurence Bastin,** coach et conseillère en communication, **Marie-Françoise Ghenne**, social marketer & révélatrice d'intérieurs. 1020 BRUXELLES. 0477 269 136 - 0497 300 108. coach@laurencebastin.be - laurencebastin.be/

Découvrir le Coaching Evolutif (2 jours).
28 au 29/5. 9h-17h. Le Coaching Evolutif : une méthode structurante, bienveillante, d'éveil au service du développement de l'Etre. Formation reconnue par ICF. **Isabelle Wats**, coach certifié, PCC,ICF. Creacoach. La péniche "L'Ame Agit". 5170 PROFONDEVILLE. 0486 157 438. deborah@creacoach.be - www.creacoach.be

Formation en coaching d'orientation.
26 au 28/6. Apprendre à accompagner des étudiants dans leur réflexion de leur futur projet de vie et dans le choix aligné de leur formation. **Marc Breugelmans**, formateur. Coaching et Découvertes. Centre Humaneo. 1470 BOUSVAL. 0474 053 749. marc@coachinget-

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

decouvertes.be - http:/bit.ly/2L7sEwJ.

Communication avec les animaux

Stage de communication animale.
16/5. 9h-13h. Vous pouvez apprendre la communication animale en une demi-journée. Pas de pré-requis. Osez! **Hélène Delepine**. Etre à soi. 4000 LIÈGE. helenecommunication@gmail.com - www.helenedelepine.com - 0485 516 444.

Communication NonViolente

Introduction CNV.
5 au 6/6. 9h-17h. Apprendre à communiquer avec respect, authenticité et bienveillance et augmenter nos chances de vivre nos relations importantes avec plus de sérénité. **Anne-Cécile Annet**, formatrice certifiée du CNVC. Invitation À ... Communiquer. Pazapa asbl. 5310 EGHEZÉE. 081 21 62 43 (soir) - 0497 022 344. annet.ac@belgacom.net - www.maisonecologie.be

Introduction à la Communication NonViolente.
12 et 13/9. Le point de départ pour apprendre, avec la CNV, à s'exprimer en augmentant nos chances d'être entendu et à écouter l'autre avec bienveillance. **Martine Casterman**, formatrice certifiée par le CNVC. 3090 OVERIJSE. 02 652 00 45. martinecasterman@skynet.be - www.martinecasterman.com

Cycle d'Approfondissement de la CNV.
10/10/20 au 30/5/21. Approfondir la découverte de la CNV pour pouvoir la mettre en pratique dans des situations variées. En 5 we d'oct. 2020 à mai 2021. **Martine Casterman**, formatrice certifiée par le CNVC. «Sous-les-tilleuls». 3090 OVERIJSE. . martinecasterman@skynet.be - www.martinecasterman.com - 02 652 00 45

Constellations

Mon deuxième chakra : le chakra sacré.
29/5. 9h30-18h30. Explorez l'énergie de votre deuxième chakra. Mon identité et ce que j'en fais. Mon énergie créatrice. Mes dépendances. **Isabelle Goffaux**, formatrice, constellatrice. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0479 208 105. isabelle.goffaux@scarlet.be

Conte & Ecriture

Initiation à La voie des contes.
16/5 ou 20/6 ou 21 au 22/7 ou du 21 au 22/8. 10h-17h. Les contes de Grimm enseignent la magie de la vie. Offrez-vous la révélation du héros que vous êtes et incarnez-là avec le Journal Créatif. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-conte - 0476 809 527./

Corps Subtils et Chakras

Journée Chakra.
24/5. 10h-17h. Pour comprendre, ressentir, découvrir et dynamiser ces portes d'énergie. Par des mouvements, danse, méditations, ... **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. Vivre et Aimer en Conscience. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. Info@liloco.org - www.LILOCO.ORG

Couples

Stage massage tantrique pour couple.
22 au 24/5. Invitation à insuffler une nouvelle énergie dans le couple à travers la pratique du massage tantrique. Week-end résidentiel. **Nicolas Deru**, initiateur Tao & Tantra. Domaine de La Carrauterie. 6470 SIVRY-RANCE. 0499 293 179. info@lavoieduplaisir.com - www.lavoieduplaisir.com

Cures & Jeûnes

Jeûne thérapeutique en Côte Aquitaine.
24 au 30/5. Sur la côte Atlantique, dans un lieu paradisiaque, séjour de jeûne thérapeutique accompagné d'un médecin. Travail sur la respiration, la centration, le geste et l'assise en silence. **Marc Pomies**, médecin généraliste homéopathe, 36 ans d'expérience. F-33500 LIBOURNE. 00 33 6 48 73 69 15. marc.pomies@wanadoo.fr

Cure détox végétale de 4 jours.
25 au 28/5. L'alimentation est un élément clé pour purifier notre organisme et revitaliser nos cellules. Cet intermède permet au corps de s'alléger et se purifier. **Marielle Purnode**, créatrice culinaire. La maison de Sania. 5571 WIESME. 0489 243 445. marielle@cookandpeps.com - cookandpeps.com

Dessin & Peinture

Initiation au Vedic-Art.
17/5 ou 14/6 ou 28 et 29/7 ou 28 et 29/8. 10h-17h. Enseignement d'une méthode et pratique d'un art de vivre basé sur la Nature + des principes de création issus des Védas. Pour réveiller l'Artiste en soi. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. patricialehardy@skynet.be www.latelierdesmots.be/vedic-art/ - 0476 809 527.

Développement Personnel

Gestion de la pensée.
Formation en ligne par **Daniel Sévigny,** conférencier, formateur, auteur de best seller, traduits en plusieurs langues, concepteur de «les comprimés de l'espoir». Quatre ateliers toutes les semaines. Formation d'animateurs(trices). www.lesclesdusecret.com.

Eutonie

Eutonie à Hannut.
10/5. 10h-16h. Le dimanche. Découvrir les richesse de l'eutonie pour apprendre chaque jour à prendre appui sur son corps ! Matinée gratuite pour débutants. **Benoit Istace**,

eutoniste, thérapeute en psychomotricité. Anne Guillaume. Académie J. Gerstmans. 4280 HANNUT. 0491 52 33 56. benoit@istace.com - www.aufilducorps.be

Expressions créatives

Initiation au photolangage.
21/5 ou 18/6 ou du 18 au 19/7 ou du 18 au 19/8. 10h-17h. Choisie pour la richesse de sa symbolique, la photographie soutient le récit de soi, la pratique narrative, l'écriture de lettre, d'engagement de vie. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. patricialehardy@skynet.be- www.latelierdesmots.be - 0476 809 527.

Féminité-Masculinité

Cercle de femmes : Etre Sacrée.
22/5. 19h45-22h30. Dans un espace zen et un cadre bienveillant, viens te déposer et explorer ta féminité sacrée par la parole, la créativité et le mouvement. **Laurie Degryse**, love coach et constellatrice familiale. Etincelle de Vie. Salle "Va vers Toi" aux Vives Voies. 1160 BRUXELLES. cercledefemmes@etincelledevie.be - www.etincelledevie.be- 0498 295 474.

Feng Shui

Les Pyramides de Bosnie, VOYAGE.
13 au 20/7. Voyage INITIATIQUE de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Intérieur Particulier. Hôtel basé dans le coeur historique de Sarajevo. BH-71000 SARAJEVO. Bosnie-Herzégovine. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Fleurs de Bach

Formation Fleurs de Bach.
16 au 17/5. Initiation complète et sérieuse : étude détaillée des 38 fleurs + Rescue, posologie et principes de la méthode + préparation d'un mélange personnalisé. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. AlterNatureS. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Stage d'initiation aux Fleurs de Bach N1.
1/6 et 7/6. 9h30-17h30. Découvrez comment bien choisir et prendre les Fleurs de Bach : une méthode simple et efficace pour équilibrer nos états émotionnels. **Catherine Nyssen**, formatrice BIEP. Bach International Education Program. L'arbre à pétales. 4470 SAINT-GEORGES-SUR-MEUSE. catherine.nyc@skynet.be - 0498 819 985. www.hypnose-fleursdebach.com

Gemmothérapie

Formation en Gemmothérapie.
30/5. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 bourgeons en détail, ainsi que les complexes et des synergies. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. AlterNatureS. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Géobiologie

Formation en géobiologie.
16/5. Autres dates possible à convenir. Médecine de l'habitat. Formation possible en 6 samedis, à raison d'un samedi par mois. Détection des pollutions telluriques, électriques, électromagnétiques, des ondes de formes, des pollutions extérieures (antennes relais, haute tension...) et pollutions abstraites. Dépollution, nettoyage et protection. **Denis Magnenaz**. 1050 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

L'Antenne Lecher : comment l'utiliser en géobiologie energétique.
17/5. 9h-17h. Manipuler correctement l'antenne. Mesures, corrections des énergies habitat et habitant. Bcp de pratique. Energétique. Les aimants. Protection BEM. **Michel Lespagnard**, ing.électricité, géobiologue, énergéticien, concepteur de l'A. L. C.e.r.e.b. Centre Etude et De Recherche En Bioconstruction Asbl. Centre Culturel. 5070 LE ROUX. 0497 467 699 - 04 246 25 19. cereb@skynet.be - www.cereb.be

Les Pyramides de Bosnie.
13 au 20/07/2020. VOYAGE INITIATIQUE de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé dans le coeur historique de Sarajevo. BH-71000 SARAJEVO. Bosnie-Herzégovine. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Geobiologie Formations.
1 au 2/8. La Geobiologie est une étude de la terre (=géo) et l'étude du vivant(biologie). La partie vivante de la Geobiologie est de nature énergétique.Elle nous influence au quotidien. La Geobiologie tracte les perturbations telles les pollu-

tions électriques, électromagnétiques, les pollutions physiques et chimiques . Apprenez à y remédier par divers moyens ! **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Stonehenge, Avebury & CROP CIRCLES en GB.
7 au 14/8. VOYAGE INITIATIQUE de reconnexion. Un autre regard sur l'origine de ces sites, leur utilisation, datation +exploration & méditation dans les Crop Circles. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Intérieur Particulier. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Gestion du Stress

Mes émotions et les autres.
16/5. 9h30-16h30. Intelligence émotionnelle et Neurosciences. Mieux me connaître, mieux me comprendre, mieux comprendre l'autre... **Serena Emiliani**, coach Formateur. Maison Chant des Oiseaux. 1150 BRUXELLES. 0494 851 854. serenacoachdevie@gmail.com - www.adaptandgrow.be

Graphothérapie

Initiation à l'Art-graphothérapie.
23/5 ou 27/6 ou 11 et 12/7 ou 11 et 12/8. 10h-17h. Symbolique des lettres et sens sacré de l'alphabet à partir de vos nom-prénom. Tarot mythologique, écriture thérapeutique et dessin guérisseur. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/art-graphotherapie/

Hypnose

Auto-hypnose gestion appétit et poids.
9/6 ou 12/6. 18h30-21h30. Action puissante sur l'inconscient ! Retrouvez la satiété naturellement, fini régimes, frustrations, vous arrivez à votre poids idéal et vous le conservez. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice - hypnothérapeute- nutrithérapeute. Hypnose Liege. Formathera. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. info@formathera.be - www.hypnosepreudhomme.be - 0478 997 157.

Hypnose Humaniste (bases).
11 au 15/6. 10h-17h. Cinq jours pour vous préparer à l'apprentissage de l'Hypnose Humaniste, une base solide même pour personnes déjà formées à l'hypnose ou sophrologie. **Véronique Heynen-Rademakers**, professeur IFHE. Fleurs De Bach. Centre Ame et Conscience. 4683 VIVEGNIS. 0474 387 160. info@fleurdebach.be - www.hypnose-humaniste.be www.fleurdebach.be

Formation en hypnose auto hypnose Liège.
2 au 9/7. 9h-17h45. Formation base certifiante : vous apprendrez à induire l'état hypnotique, construire, donner la séance, pédagogie active, exercices pratiques, confort et convivialité. **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice. Formathera. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. 0478 997 157. info@formathera.be - www.formathera.be

Magnétisme

Formation en magnétisme.
16/5. Autres dates possible à convenir chaque mois. Formations et consultations. Formation possible en 6 journées. Techniques et pratiques du magnétisme, de la télépathie et de la radionique. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. **Denis Magnenaz**. 1050 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Magnétisme formation en 6 dimanches.
17/5, 7/6. 10h-17h. Apprendre les techniques du Magnétisme qui aide à soigner. Il permet de mesurer le taux vibratoire et de faire un bilan énergétique sur le corps humain et les chakras. **Anita Trappeniers**, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com anitatrappeniers.wordpress.com

Marche, trek, rando

Entre mer et volcans - rando coaching.
31/7 au 7/8. Voyage de 8 jours de reconnexion à soi et à la nature à l'île de La Palma-Canaries, préservée du tourisme de masse et consacrée réserve biosphère de l'UNESCO. **Pascale Crustin**, coach certifiée, formatrice,. Samadhi Coaching. 1342 LIMELETTE. 0498 226 339. contact@samadhicoaching.com - www.samadhicoaching.com

Massages

Formation en Massage Marma-bhyanga.
17 au 18/5. 10h-16h30. Massage trad. indien du corps à l'huile, des points d'énergie vitale, équivalant aux points shiatsu, appelés Marmas. Formule conviviale. **Michel Van Breusegem**, formateur. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Formation "Route des Indes"
21 au 24/5. 10h-16h30. Massages tradit. indiens des mains, pieds Kansu, crânien et dos à la bougie. A la portée de tous. Une technique/jour : 1, 2,3 ou 4 jours. Prix dégressif. **Michel Van Breusegem**, formateur et praticien. Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.eu

Journée découverte du Massage Holistique .
6/6. 9h30-17h30. Dans un climat de respect, de sécurité et de convivialité, nous découvrirons notre manière d'être en relation par le toucher et à travers quelques mouve-

ments, nous apprendrons les grands principes du Massage Holistique. **Chantal Desnos, Etienne Christiaens**, formateurs. Association Belge Des Praticiens En Massage Holistique. 1070 BRUXELLES. 0471 096 166 - 0475 577 878. chantaldesnos@hotmail.com etienne.christiaens@skynet.be - www.etiennechristiaens.be

asbl - Association Professionnelle de Praticiens en
Massage Holistique®
T. 32(0)476 866 651
info@massageholistique.be
www.massageholistique.be

Initiation au massage en conscience.
6 au 7/6. 9h45-18h15. En un week-end, découvrez le plaisir de masser et d'être massé(e) en associant massage et Pleine conscience, dans un cadre convivial et sécurisant. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience. Salle Papyrus. 1030 BRUXELLES. - . lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com 0486 723 242

Méditation

Méditations Healing Arts.
18/5, 8/6. 20h-21h15. Harmonisez votre esprit, votre corps physique, vos émotions avec la respiration, l'attention, la géométrie sacrée, les couleurs, les couches d'énergie. **Claudia Ucros**, psychologue - praticienne en morpho et géoBioHarmonie. Le 35 - Centre De Psychothérapies. Centre Les Magnolias. 1150 BRUXELLES. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.les-magnolias.be

Méthode de Libération des Cuirasses

Séances MLC en ligne.
1/5 au 1/6. Séances individuelles en ligne à la demande Séance gratuite de découverte en ligne pour minimum 5 personnes et sur réservation. **Félicie Martin**, praticienne MLC, coach certifiée. MLC & Coaching. 1000 BRUXELLES. 0476 334 319. feliciemartin@hotmail.com - www.feliciemartin.be

Cuirasse Parentale : processus libératoire.
21 au 24/5. 9h30-17h. Ce processus MLC se déroule sur 4 jours : 2 pour la mère, 2 pour le père. Il donne sens aux émotions, attitudes automatiques, stress, afin de les lâcher. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. Vives Voies Asbl. Salle "Va vers toi". 1160 BRUXELLES. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - vives-voies.be

Methodes Psychocorporelles et énergétiques

Heal-In : mettez de l'âme dans vos mouvements.
10/5. 10h-18h. Une journée pour ressentir profondément et subtilement le flux de la vie dans le plus merveilleux outil qui soit : un corps souple allié à une âme qui cherche selon son propre désir. **Olivier De Voghel**, fondateur et enseignant de Heal-In. Centre Les Sources. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. martine@tetra.be - www.tetra.be

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée.
12/5 ou 9/6. 18h-19h30. Relaxation avec les Solides de Platon (MorphoHarmonie) qui reconfigure vos systèmes énergétique, physique, émotionnel, mental et spirituel. **Claudia Ucros**, psychologue, praticienne en MorphoHarmonie. Le 35 - Centre de Psychothérapies. Centre le 35. 5002 NAMUR. 0479 339 433. claudia.ucros@mac.com - www.le35.be

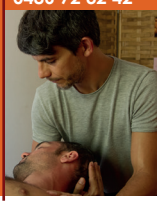
Musicothérapie & Travail avec les sons

Atelier Healing Sounds, les 7 chakras.
10/5. 10h-13h. Yoga du son, équilibrer et régénérer : mise en résonance du corps ; chant de sons clés, de mantras (chants sacrés), pratique de l'écoute en conscience. **Laure Stehlin**, certifiée Healing Sounds, diplômée conservatoires de musique, certifiée Reiki. La TransverSalle. 1470 GENAPPE. 0495 300 628. espacevibrations@gmail.com - espacevibrations.com

Olfactothérapie

Les 5 structures de l'inconscient et l'olfactothérapie.
23 au 24/5 et du 13 au 14/6. 4 jours. Comment les huiles essentielles peuvent venir en soutien des cinq bles-

Reprise des stages en Juin:
Massage en conscience
Sa 6 & Di 7 Juin *(initiation)*
Massage des pieds
Di 14 Juin *(initiation)*

Massage en conscience
Stages d'été à Bruxelles
➢ *Initiation au massage pour couples*
(1 soirée + 2 jours): Vendredi 10 > Dimanche 12 Juillet
➢ *Initiation au massage pour hommes*
(1 soirée + 2 jours): Vendredi 24 > Dimanche 26 Juillet
➢ *Revenir au corps: massage et méditation*
(4 jours): Jeudi 20 > Dimanche 23 Août
www.massage-en-conscience.com
Olivier Pilette
Séances individuelles
0486 72 32 42


sures reliés aux chakras. **Ann Biatour**, formatrice. 4180 HAMOIR. 0478 841 919. ann@coachingsensitif.be - www.coachingsensitif.be

Jeu de la transformation et la magie des odeurs.
12/6. Le jeu de la transformation renvoie en miroir la vie du joueur avec une précision étonnante. Ce jeu couplé à la puissance des huiles essentielles est un mélange détonnant et explosif pour initier le mouvement, ouvrir de nouveaux horizons. **Ann Biatour**, formatrice. 4180 HAMOIR. 0478 841 919. ann@coachingsensitif.be - www.coachingsensitif.be

PhotoReading

PhotoReading.
6/6, 7/6 et 13/6. 10h-18h30. Découvrez que votre cerveau est capable de lire plus en moins de temps tout en stockant l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme ! **Marion Ceysens**. 1180 BRUXELLES. 02 374 42 93. marion.ceysens@cpossible.be - www.cpossible.be

Présence à soi

Atelier d'expression intuitive.
16/5. Autres dates possible à convenir. Méditation puis atelier : découvrir le pouvoir guérisseur des couleurs. Sur rendez-vous : 1 soirée ou 1 samedi. Individuel ou groupe. **Nicole Delhez**, thérapeute énergéticienne - artiste. LA PIERRE D'IRIS. 4802 HEUSY. 0486 358 951 ndelhez@pierrediris.be - www.pierrediris.be - 087 44 82 61.

Psychanalyse corporelle

Session de psychanalyse corporelle.
21 au 24/5. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps 4 moments clés de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. Maison N-D du Chant-d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Stages de psychanalyse corporelle.
21 au 25/5. 9h-17h. Revivre son passé par le corps sans interprétation. Se réconcilier avec son histoire pour améliorer son présent. Mettre du sens sur nos échecs. **Catherine Berte**, docteur en sciences, psychanalyste corporelle, collaboratrice de Bernard Montaud. . Salle de psychanalyse corporelle. 7951 TONGRE-NOTRE-DAME. 0494 446 351. catherineberte@gmail.com - berte-psychanalyste-corporelle.be

Session de psychanalyse corporelle.
29/5 au 1/6. 8h30-18h. Revivre les moments du passé qui ont forgés qui je suis aujourd'hui. Se réconcilier avec son histoire pour en profiter plutôt que d'en souffrir. **Michel Lamy**, psychanalyste corporel, ingénieur informaticien, membre de l'IFPC. Maison N.-D. du Chant-d'Oiseau. 1150 BRUXELLES. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Psychologie Trans-générationnelle

Le plein, le vide, le manque et l'excès : comment ça se manifeste dans l'arbre.
7/6. 10h-18h. Dans le cycle "ma saga familiale": travail sur base de théorie, expression créatrice, génosociogramme, analyses de romans et films. Tous les premiers dimanches du mois un thème différent. **Nathalie Machiels**. . 1325 CORROY-LE-GRAND. 0496 970 828. nathalie.machiels@gmail.com - www.nathalie-machiels.be

Radiesthésie

Formation en radiesthésie.
15/5. Autres dates à convenir chaque mois. 6 journées de formation. Apprendre à faire un bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Recherche de personnes disparues. Sourcier. **Denis Magnenaz**, radiesthésiste, géobiologue. 1050 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - denismagnenaz@live.fr

Rebirth

Thérapie par le Souffle en groupe.
15/5, 29/5, 5/6, 19/6 et 26/6. 18h-22h. 5 Vendredis soir. La Psychothérapie par le Souffle (PPS) propose d'explorer blo-

Ecole de QI GONG - 16ème année à Bruxelles !
Formation de Pratiquants et Enseignants ouverte à tous
Sous forme de week-ends et session d'été - Rythme et parcours individualisés
Formation en QI GONG Traditionnel
Enseignement des classiques traditionnels - WUDANG - 5 Animaux - les sons thérapeutiques...
Éléments de Médecine et Psychologie Traditionnelles Chinoise - Méditation bouddhiste et taoïste
Certificat d'Intervenant Spécialisé «en QI GONG Adapté» (Paris & Bxl)
Séminaire d'été à Bruxelles du 10 au 12 juillet 2020
Infos et inscription sur www.iteqg.com
☎ 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

cages et ressources grâce au pouvoir libérateur de la respiration consciente et amplifié. **Marie Louche,** psychologue clinicienne et psychothérapeute, **Pascale Pierret**, médecin, neurologue et psychothérapeute. Ecole Du Souffle. 5000 NAMUR. 010 65 82 03. contact@ecoledusouffle.be - www.ecoledusouffle.be

Soirée de Respiration Jagaana.
22/5. 20h-22h30. Apprendre à respirer en conscience. Inspirer et s'ouvrir pleinement à la Vie, expirer et lâcher-prise. 43, Lotsestraat, 1650 Beersel. **Philippe Wyckmans**, psychothérapeute. 1180 BRUXELLES. philippe.wyckmans@gmail.com - www.liloco.org -0476 799 409.

Réflexologie

Réflexologie plantaire.
16/5, 23/5, 30/5, 6/6 et 13/6. 9h30-16h30. Cycle de 5 jours de formation. La réflexologie est surtout utilisée pour accompagner le mieux-être physique de la personne. C'est une technique douce et naturelle qui tend à l'homéostasie du corps et de ses fonctions physiologiques. **Christine Houyoux**, formatrice. Au Coeur Sacré De Soi. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. 0477 225 557. contact@aucoeursacredesoi.com - www.aucoeursacredesoi.com

Reiki

Reiki Formation Niveau 1.
23 au 24/5. 10h-17h. Rentrez dans le monde de l'énergie bienfaisante de REIKI ! Elle agit sur le plan physique, émotionnel et mental. Une technique très simple pour vous et votre entourage. Elle contribue à votre Bien-Être. **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Sophrologie

Ateliers de Sophrologie Dynamique.
11/5. 18h30-21h. Tous les lundi soir, venez apprendre à vous détendre et vous relaxer, ainsi que gérer votre stress et vos émotions. 2 ateliers par soir : un pour des débutants entre 18h30 et 19h30 et l'autre entre 20h00 et 21h00. **Leposava Todorova**, sophrologue praticienne. Amazing Consciousness. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0472 395 601. leposava.todorova@hotmail.com - www.amazingconsciousness.com

Spiritualité

Entrez dans l'éveil - Programme online.
3/5. Sur 10 semaines. Profitez de l'offre découverte à 7 € et découvrez les 2 premières semaines du programme ! Téléchargez leur ebook gratuit : «Le réseau neuronal de l'éveil». Les inscriptions à la formation sont ouvertes en continu et le programme débute chaque dimanche. **Brigitte Hansoul,** ingénieur physicien et psychologue et **Ken Kelly**. EN LIGNE sur https://www.theoneprocess.com/entrez-dans-l-eveil-ken-et-brigitte-2-semaines/?aff=agplus&cpg=5b27bd. Voir avant première ci-dessous

Evoluer avec Grigori Grabovo - Formation en ligne.
Découvrez les enseignements scientifiques et spirituels de Grigori Grabovo à travers cette formation en ligne connue et animée par **Hélène Laporte**, formatrice. Un prix léger et des facilités de paiement. 9 mois de formation en ligne. Plus de 100 vidéos accessibles avec transcriptions audio et PDF tlchargeables "Le monde de demain se construit sur nos pensées d'aujourd'hui". Frv Group Sa. EN LIGNE sur :. https://academy.scienceofeden.com/promotion-mars-2020-formation-evoluer-avec-grigori-grabovoi/?aff=epl&cpg=jo0sfxbo.

Haltes Spirituelles Participatives en Drôme.
1/7 au 5/7 ou 7/10 au 11/10. Quatre jours de pause dans un lieu portant à la méditation et au silence. Se recentrer sur l'Essentiel dans un Esprit d'ouverture. Partage des frais. **Anne Degrand-Guillaud**, médecin, insti-

avant-première

Brigitte HANSOUL et Ken KELLY
«Entrez dans l'Eveil»

FORMATION
EN LIGNE
à partir du dimanche 3 mai

Voir lien ci -dessus

Le programme intensif **«Entrez dans l'éveil»** de Ken et Brigitte rassemble **les approches actuelles les plus efficaces** issues de traditions millénaires aussi bien que des dernières découvertes en neuroscience. Cette pédagogie unique basée sur la reconnaissance directe de Ce Qui Est a permis à des centaines de participants de réaliser leur vraie nature : la Conscience éveillée. La recherche en neurosciences a montré que pratiquer une méthode d'éveil unique a un taux d'efficacité inférieur à 10%, alors qu'un couplage de certaines méthodes d'éveil spécifiques permet d'atteindre un pourcentage d'éveil de plus de 70%. Téléchargez leur ebook gratuit : «Le réseau neuronal de l'éveil»

tut de Recherche "Religions, Spiritualités, Cultures et Sociétés", UCL. Haltes Spirituelles. Mas des Vignaux. F-26160 LE POËT LAVAL. France. 0498 857 272. haltes.spi.participatives@gmail.com - www.haltes-spirituelles.com

Tantra

Tantra aquatique.
10/5. 14h-18h. Le 2ème dimanche du mois. En eau chaude, exploration des techniques corporelles aquatiques telles que le floating massage et le Tantra aquatique. **Deva Loka**, animatrice. 1470 BOUSVAL ou UCCLE. 0479 458 089. devalokatantra@gmail.com - www.devalokatantra.com

WE Tantra-La voie de l'amour - Chakra 5.
16 au 17/5. 9h30-18h30. Accepter notre vraie nature, reliée au Tout. Devenir canal de la Force de Vie. Exprimer le chant de l'Etre. Etre co-créateur du Monde. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. Asbl Au Coeur De La Vie. La Thébaïde. 1325 LONGUEVILLE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

Aqua Flow Massage.
20/5. 20h-23h. Le Tantra en eau à 36 degré génère une relaxation profonde de l'esprit et du corps. Votre corps nu, soutenu par votre partenaire, s'abandonne en confiance. **Alain Art**, enseignant Tantra. Terra Luminosa. Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 629 208. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

WE Tantra Couples 4 - La voie de l'amour.
22 au 24/5. 18h-17h. Un temps pour approfondir la relation, raviver le feu, nourrir la sensualité et l'amour dans votre couple. 4/4 WE - Thème 4 : Se relier par l'énergie. **Marie-Pascale Noel, Sylvain Chauvicourt**. 3090 OVERIJSE. 0485 169 214. lavoiedelamour.mps@gmail.com - www.lavoiedelamour.com

BioTantra.
5 au 7/6. 20h-17h. Une formation pour mettre la sexualité à sa juste place dans nos vies : centrale et sacrée. **Philippe Wyckmans,** teacher Skydancing, **Jenifer Desmet**, teacher Biodanza. Vivre et Aimer en Conscience. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. philippe.wyckmans@gmail.com - liloco.org

Tarologie

Initiation au Tarot de Marseille.
23/5 ou 13/6 ou du 25 au 26/7 ou du 25 au 26/8. 10h-17h. Enseignement sur les 22 lames majeures : comprendre le sens sacré du tarot. Nombreux tirages et apprentissage de l'interprétation en petit groupe. **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-tarot-de-marseille/- 0476 809 527.

Thérapies assistées par l'animal

Art de la présence avec les chevaux-WE1.
30/5 au 1/6. 9h30-17h. Prendre conscience du langage corporel et décrypter les émotions profondes. Accueillir de nouvelles attitudes en soi et les exercer avec les chevaux. **Guilaine De Pas**, thérapeute/formatrice. Vives Voies Asbl. "Vital". 8020 OOSTKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - vivesvoies.be

Vacances autrement - Ecotourisme

Stonehenge, Avebury & Crop Circles en GB.
7 au 14/8. Voyage initiatique de reconnexion. Un autre regard sur l'origine de ces sites, leur utilisation, datation + exploration & méditation dans les Crop Circles. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé à Wroughton. SN4 0Q WILSHIRE. Royaume-Uni. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Voyages initiatiques

Les pyramides de Bosnie.
13 au 20/7. VOYAGE INITIATIQUE de connexion profonde à son Être essentiel et à la Terre sur ce haut lieu vibratoire participant à l'élévation de la Conscience. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue, **Axelle Malvaux**, experte en Feng Shui et anthropologue. Hôtel basé dans le coeur historique de Sarajevo. BH-71000 SARAJEVO. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Yi-King

Initiation au Yi Ying.
17/5 ou 21/6 ou du 4 au 5/7 ou du 4 au 5/8. 10h-17h. Questions et interprétation des réponses et stratégies délivrées par le Livre des Changements. Peinture à l'encre de Chine sur papier de riz (Sumi-e). **Patricia Le Hardy**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be

Yoga

Cours de yoga à Woluwé St Lambert.
11/5. 10h30-11h45. Les lundis. Souplesse, bien-être, relaxation. **Alexandre Van Win**. Be-Relax.be. 1200 BRUXELLES. 0475 774 217. alex.vanwin@gmail.com - www.be-relax.be

Yoga des Origines pour le Temps Présent à Uccle.
11/5. Les lundi de 10h30 à 12h et de 18h30 à 20h. Les Kriyas du Kundalini Yoga associent postures, mouvements, respirations, méditations et chants sacrés. Pratiques à la fois puissantes et subtiles pour la santé, la conscience et la sérénité. **Claude Hallemans**. Sounyai Asbl. 1180 BRUXELLES. 0497 625 688. sounyai@skynet.be - www.sounyai.be

https://annuaire.etreplus.be

êtreplus annuaire

LA PLATEFORME DE RÉFÉRENCE

EN BELGIQUE FRANCOPHONE POUR S'INFORMER SUR

LES MÉDECINES ALTERNATIVES, LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET LEURS THÉRAPEUTES

NOUVEAU

Choix

Des professionnels vous proposent plus de 200 approches thérapeutiques pour un mieux-être physique, psychique et spirituel.

Information

Informez-vous sur les différentes approches et pratiques grâce aux nombreux articles disponibles sur le site.

une seule adresse :

https://annuaire.etreplus.be

ANNONCES CLASSÉES

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées.

A Louer

Location espaces à Floriffoux : Piscine 34° : idéal kiné, ostéo, rééducateur, coach sportif, thérapeute en massage ou relaxation aquatique et 2 salles de soin toutes équipées de 15m² avec table de massage électriques et chauffage, sono, bureau, connection internet. Louons à l'heure, à la 1/2 journée et à la journée. Centre Crystaluz. Rue Chaput, 8a. 5150. Floriffoux. 081 45 18 20. centre.aquatherapie@gmail.com. www.crystaluz.be

Espace Tarab - 1200 BXL. Salle parquet 90 m² + Accueils & Jardin - Charme & Atmosphère. Parking aisé. Métro Roodebeek - www.tarabofegypt.com - 0497 879 427

MM1 dans très belle maison de maître, 5 salles à louer; 25 à 60m²; par jour, 1/2jour, soirée. Capacité: 10, 25 ou 50 personnes. Idéal pour formations, séminaires, conférences. Av. de Tervuren 81-1040 Bruxelles. Métro : Montgomery et Merode. Contact : 0488 563 555 ou 00 32 2 737 74 88 - michel.wery@parpimo.be - www.mm81.eu

Massages

Artisan Masseur Liège Massages extase de type tantrique, développement de la sensualité sacrée, acceuil des personnes abusées. 0473 234 555 - www.artisanmasseur.be -

Offrez-vous un rituel tantra. Éveillez votre corps à un voyage physique, énergétique, spirituel. Seul ou couple. 1er massage -10% pour les lecteurs d'Etre Plus. lavoieduplaisir.com - Nicolas : 0499 293 179 / Véronique : 0488 484 646

Santé

Cures de semi-jeûne et jeûne complet en Ardenne. Alléger le système digestif afin de permettre une détoxination du corps et un ressourcement mental. Véritable formation à la santé. Nombreuses activités. Cure d'été du 3 au 10 juillet. Evelyne Verhulsel. 0485.126.301- www.seressourcer.info

Stages de jeûne à La Maison de Sania Toute lannée, jeûne court : 3 jours ou jeûne long d'une semaine ou plus. Approche douce, avec jus de légumes frais bio, tisanes et bouillons filtrés. www.ecole-de-sante.org - e-mail : info@ecole-de-sante.org - Tél : 0472 967 214.

Stage détox végétale de 4 jours à La Maison de Sania. Jetez-vous à pieds joints dans la frugalité délicieuse. Tél 0472 967 214 - www.ecole-de-sante.org - e-mail : info@ecole-de-sante.org -

Spiritualité

Dans ce monde en manque de repère, l'Ordre de la Rose-Croix vous propose un enseignement Spirituel pour une Humanité plus fraternelle. www.rose-croix-belgique.be - rc.belgique@gmail.com

Thérapies

Kinésiologie quantique : Thérapie cellulaire de conscience : votre corps parle écoutez-le. Soins Esséniens. M-A. Van Overstyns : 0483 608 540 Overijse

Hypnose Thérapie Sophrologue. Se débarrasser de stress, d'anxiété, d'addictions, de phobies. Gérer la douleur, ses émotions, le surpoids, l'arrêt du tabac; l'angoisse, l'estime de soi, le troubles du sommeil, etc. 27 € la séance de 2 heures. 0477 927 411 www hypnotherapeutique.com -

Annonces Classées

FORMULAIRE À RENVOYER

ou sur www.agendaplus.be - accès à l'espace pro / mes annonces classées

Rue de la Terre Franche, 31
5310 LONGCHAMPS
(Eghezée)
Tél. 081 43 24 80
Mail : hello@etreplus.be
Web : etreplus.be

Nom & Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Localité.....

Tél./GSM ..... Courriel .....

☐ **Je souhaite passer l'annonce* suivante au prix de :** 34€ TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris) • 8,50€ TVAC/ligne supplémentaire

ÉCRIRE EN MAJUSCULE S.V.P. - (*): Placée dans la rubrique «annonces classées»

Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

☐ Développement personnel ☐ Thérapies
☐ Santé ☐ Massages Thérapeutiques
☐ Cours ☐ Formations ☐ Stages
☐ Conférences ☐ Ressourcement
☐ Vacances ☐ A remettre
☐ A louer ☐ A vendre ☐ Spiritualité
☐ Emploi ☐ Rencontre ☐ Internet ☐ Divers

Veuillez insérer mon annonce :

☐ 1 fois ☐ 2 fois (remise de 10%)
☐ 3 fois (remise de 20%)
☐ Je souhaite un fond de couleur (+15€)
☐ Réponse via le bureau du journal (+3€)
☐ Je paie la somme de ..... avant le 15 du mois précédant le mois de parution par virement au compte IBAN : BE 50 3601 1627 5118 de ARPEGE Média Sprl

Soutenez ETRE Plus en vous abonnant : Abonnement annuel : 24€ • PROMO Abonnement 2 ans : 40€ (au lieu de 48€) • Abonnement de soutien : 50€

ETRE Plus est édité, depuis 23 ans, par la société ARPEGE MEDIA Sprl, Rue de la Terre Franche, 31 à 5310 LONGCHAMPS (Eghezée). Tél. 081 43 24 80 • Fax: 081 43 24 89 **Abonnement :** 24 euros pour la Belgique, 35 euros pour la France. À verser sur le compte ING : 360-1162751-18 • IBAN BE 50 3601 1627 5118. **Direction :** Sophie RAYNAL, 0475 534 486, sophie@etreplus.be et Jérôme RAYNAL, 0475 649 731 jerome@etreplus.be **Directeur de publication :** Sophie RAYNAL, sophie@etreplus.be **Gestion administrative** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Jean ANNET, 0495 10 32 30, jean@etreplus.be, Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@etreplus.be. **Rédaction :** Olivier DESURMONT, rédacteur • Anne-Sophie DUBANTON • Raphael DUGAILLEZ • Rachel HENTSCH • Vanessa JANSEN, journaliste freelance spécialisée dans l'évasion en famille • Karin SCHEPENS • Audrey VALIN **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophie&fred graphisme **Photos :** AdobeStock : p1 - 7 - 8 - 14 - 17 - 18 - 25 - 36 - 38 - 42 - 44 **Distribution :** ETRE Plus est tiré à 40.000 exemplaires et distribué gratuitement dans plus de 2.500 points de distribution en Belgique francophone. Il est disponible dans les magasins d'alimentation naturelle et bio, les restaurants végétariens, les librairies spécialisées, les centres de stages, les salles d'attente des praticiens de santé naturelle. Liste des dépôts sur notre site.

ETRE Plus est entièrement belge, indépendant de tout groupe politique, économique, philosophique ou religieux. Il ne vit que par ses annonceurs. La société éditrice ne peut cependant être tenue responsable des contenus publicitaires qui sont de la seule responsabilité des annonceurs.

STAGE D'ÉTÉ PRÈS DES GORGES DE L'HÉRAULT

ANIMÉ PAR OLIVIER RAURICH

NOUS ABREUVER ENSEMBLE À LA SOURCE DE L'ÊTRE

Option complète : **15 au 22 août 2020**
Option courte : **15 au 19 août 2020**

Au cœur de la sagesse bouddhiste et de la Pleine Conscience, nous nous initierons à la méditation authentique, qui nous met en contact avec la Source inépuisable d'amour et de vie. Nous aborderons les mille bienfaits qui en découlent dans nos relations : intuition et discernement, affirmation de soi, empathie, écoute, communication consciente (CNV), accueil des émotions, gestions des conflits.

Détails et inscription ici :
https://animapleineconscienc.wixsite.com/olivier-st-jean-2020