Mensuel Gratuit
Décembre 2020 - Janvier 2021
#323

Être plus humain, plus conscient, plus vivant

être plus magazine

Dossier
Libérer l'imaginaire

Santé
L'immunité, une affaire de terrain

Philosophie
La rage de vivre

Spiritualité
La psychologie bouddhiste

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

Spécial Noël : des idées de cadeaux éthiques et responsables

RENFORCEZ VOS DÉFENSES NATURELLES !

CitroBiotic

- Concentration unique en **bioflavonoïdes** et en **vitamine C**, tous deux précieux pour leurs **propriétés antioxydantes** et leur contribution au renforcement des **défenses naturelles**
- Complément alimentaire à base d'**extrait de pépins** et de **zestes** de **pamplemousses bio** issus de l'agriculture biologique

- Sans pesticides
- Sans alcool
- Sans agent artificiel de conservation

*Contrôle DE-039 Öko
Produit de l'agriculture biologique

Dosage recommandé :

15 gouttes avec un peu d'eau, 3X par jour

CitroBiotic est également proposé sous forme de gélules.

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 #323

4 Air du temps

6 Actualités positives

8 Immunité : L'immunité, une histoire de terrain

14 Dossier : Libérer l'imaginaire

24 Poésie : Mes excuses

26 Spéciale Noël : Des idées de cadeaux éthiques et responsables

29 Éveil et Présence : La signification spirituelle de Noël

30 Remerciements

32 A lire

34 Témoignage : Ce que la chenille appelle fin du monde...

37 Santé : Plus d'énergie, moins de stress...

40 Philosophie : La rage de vivre

43 Recette

44 Spiritualité : Psychologie Bouddhiste

48 Fiche pratique

49 Connecté

50 Famille

52 Au jour le jour

53 Agenda des activités : ateliers, stages et cours

62 Annonces classées

2021, la métamorphose

A pareille époque l'année dernière nous intitulions l'édito « Passage à 2020, passage de témoin », son propos évoquait « un instant charnière de l'histoire humaine » et nous interpelions sur les outrages infligés au vivant et à la nature. Il était aussi question du nécessaire saut qualitatif sur les plans environnementaux et humain pour un futur commun harmonieux et apaisé.

Ces propos, un an après l'apparition et la cohabitation avec le virus, prennent une dimension particulière : la vie nous met face à nos responsabilités dans cette course sans mesure ni conscience au toujours plus, plus vite, plus loin. Elle nous interroge également sur le vivre ensemble, sur comment faire société, sur nos institutions et ceux qui nous dirigent.

2020 marquera, aujourd'hui tristement, nos vies, notre histoire commune. Souffrances, inquiétudes, peurs furent présentes (et le sont encore), aux côtés d'élans de solidarités, de compassion, de joies profondes et plus sincères que jamais. Gageons que demain nous porterons un regard reconnaissant sur cette épisode schizophrénique de l'histoire de l'humanité car il aura permis au plus grand nombre une prise de conscience salutaire et décisive ayant mené au saut qualitatif cité plus haut que tous nous appelons de nos vœux.

Formons également le vœu que dès 2021 les femmes et hommes partagent une vision commune de ce que devrait être l'avenir (respectueux de soi, de l'autre, de la nature et du vivant), qu'ils soient altermondialistes, localistes, écologistes, transitionnistes, spiritualistes, ... sauront se donner la main, unir leur créativité et leurs efforts pour faire émerger une société plus responsable, inclusive, durable et porteuse de sens.

Soyez certain.e.s que, plus que jamais, Être Plus se fera le porte-voix et porte-étendard des idées et initiatives contribuant à l'émergence de cette société.

Nous sommes confiants en l'avenir auquel tous ensemble nous donnons vie, il est déjà là, on en voit les cheveux !

Puissions-nous passer des moments de communion et de paix, réunis dans nos cœurs.

L'équipe Être Plus se joint à nous pour vous souhaitez une année 2021 sous le signe de la renaissance,

Sophie et Jérôme Raynal

Et si... on revenait au « Bon Sens »?

Depuis les débuts de la crise sanitaire, une polémique en chasse une autre, une nouvelle étude efface la précédente, un règlement annule une loi... tandis que la 5G tente un passage en catimini, que la dette des Etats s'alourdit, que des décisions prises dans l'urgence n'ont parfois pas de bases légales et que l'on parle même d'obligation vaccinale... Il est temps de revenir au bon sens !
Saluons la naissance de l'association *'Bon Sens Belgique'* qui a pour mission de participer activement et durablement à la restauration de la démocratie et à la diffusion d'informations justes (sans ingérence de lobbies industriels et d'une élite non élue).

"Bon Sens Belgique" propose quantité d'actions concrètes telles que l'organisation de débats autour des sujets variés, mais également des actions juridiques et administratives coordonnées afin de rendre leur pouvoir aux citoyens (41 procès et actions en cours, 12.500 citoyens défendus en Justice).
Infos sur bonsensbelgique.be

Et si... on rejoignait 11M ?

Greenpeace Belgique a récemment contribué au lancement de *'11 Million Voices'* (11M) une plateforme citoyenne pour le changement vers une planète plus juste, équitable et durable. 11M fait référence au nombre d'habitants en Belgique et donne la parole à qui souhaite la prendre. Grâce à cet outil, il est possible d'oeuvrer facilement pour un monde meilleur via la facette qui nous touche le plus. Pour ce faire, nous pouvons soutenir une campagne existante ou créer la nôtre. Que nous nous soucions d'une cause liée à l'environnement ou à la justice sociale, que nous jugions une situation injuste ou ne fonctionnant pas correctement, *11M* nous offre la possibilité d'agir en créant notre propre pétition en quelques clics et ainsi devenir le leader d'une campagne locale, régionale ou mondiale !
Infos sur 11m.be

Et si... on passait au boycott actif ?

Quand l'injustice devient loi, la résistance est un devoir... Cette résistance peut passer par la désobéissance civile sous la forme d'une réponse pacifiste et déterminée face à des projets inadaptés de dirigeants incapables de prendre en compte les enjeux essentiels auxquels l'humanité est confrontée. Le boycott en est un excellent exemple. Depuis quelques mois, la plate-forme *'Boycott Citoyen'* initie des boycotts de certains produits et groupes (*Nestlé, Coca-Cola, Danone, MacDo, Nike, Amazon...*), mais aussi de certaines pratiques (*plastique à usage unique, voyages en avion, surconsommation lors de fêtes commerciales, pollution lumineuse, etc.*). La plate-forme coordonne également des 'journées sans achat' et propose des articles rédactionnels permettant de mettre en avant les alternatives positives et responsables, car « *acheter, c'est voter !* »

Infos sur boycottcitoyen.wordpress.com

« Les êtres humains ont la capacité de transformer positivement la planète grâce à leur imagination et en se posant la question : et si... ?»

Rob Hopkins

Et si... on éloignait les enfants des écrans ?

Il est souvent difficile de contrôler l'usage du numérique chez les enfants. Pourtant, ce n'est pas tant les écrans qui posent problème, mais bel et bien l'utilisation qu'il en est fait. Pour mêler apprentissage et amusement, l'application ludo-éducative 'Dipongo' embarque les petits de 4 à 8 ans dans des histoires fun et interactives. Si l'aventure débute sur un écran, les enfants basculent rapidement dans le monde réel pour poursuivre leur périple et résoudre un problème à l'aide de leur imagination (dessin, collage, modelage...). Car ici, les petits aventuriers sont les véritables héros de l'histoire.

Infos sur dipongo.net

Et si... on gagnait le gros lot ?

Imaginons : chaque jour, une banque magique nous verse 86.400 € et nous pouvons en faire ce que nous voulons ! Mais, attention, il n'y a pas d'épargne possible : l'argent non dépensé à la fin de la journée est perdu. Alors, que faisons-nous de nos 86.400 € ? Le premier jour, puis le deuxième, le troisième... ? Très vite, après avoir acheté tout ce qui semblait nous manquer, ainsi qu'à nos proches, on finit par aider celles et ceux que l'on ne connaît pas, parce que la somme est tellement importante que l'on n'arrive plus à tout dépenser chaque jour... Ce qui est formidable, c'est que cette banque magique existe. Mais elle ne délivre pas des euros, juste des secondes, du temps. Chaque matin, nous disposons de 86.400 secondes grâce auxquelles on peut faire tellement pour nous-mêmes, nos proches et nos communautés. Cela remet les choses en perspective, n'est-ce pas ? *Et si... on commençait, dès maintenant, à utiliser ce précieux temps pour nourrir nos priorités et co-créer le monde dont nous rêvons ?*

Et si... on soutenait les commerces indépendants ?

Avec le reconfinement, les petits commerçants risquent gros. Heureusement, il existe des astuces pour les soutenir :

- anticiper les fêtes de fin d'année dès maintenant via les commerces locaux encore ouverts ou leurs sites Internet ;
- acheter un livre neuf en guise de soutien : de nombreux auteurs francophones invitent les lecteurs à se rendre, dès aujourd'hui, chez un petit libraire pour le soutenir ;
- opter pour des sites de consommation responsable : le site Internet **stop-amazon.fr** dresse une liste non exhaustive d'alternatives concrètes pour toutes celles et ceux qui souhaitent se libérer *d'Amazon (livres, artisanat, jeux de société, électronique, Hi-Fi, mode ou encore puériculture, il y en a pour tous les goûts et les besoins)* ;

- acheter des bons d'achat : pour soutenir les petites boutiques, nous pouvons acheter dès aujourd'hui des bons d'achat utilisables 'plus tard'.

Ensemble, mobilisons-nous pour aider les commerces indépendants à surmonter la crise sanitaire !

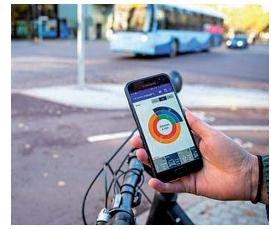
À contre-courant de la grisaille médiatique, voici une floraison de nouvelles positives issues du monde entier. Comme notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose, en choisissant de regarder le positif, nous alimentons le vent du changement qui souffle à l'orée des consciences...

Et si... les villes devenaient vertueuses ?

Sur les 18 villes européennes candidates au titre de *'Capitale verte européenne 2022'*, 4 ont été désignées finalistes : Tallinn (Estonie), Turin (Italie), Dijon et Grenoble (France). Pour cette présélection, la Commission européenne s'est appuyée sur 12 indicateurs : *eau, déchets, qualité de l'air, performance énergétique, pollution sonore...* Pour chacune des thématiques, les villes devaient présenter les mesures déjà mises en place au cours de la dernière décennie, ainsi que celles envisagées à court et long terme. Après un « grand oral » final, c'est la ville de Grenoble qui a finalement été récompensée pour ses efforts en matière de protection de l'environnement. Sa politique de transport a notamment été saluée, puisque plus de 300 km de pistes cyclables ont récemment été aménagés dans la ville.
[Source : France 3]

Et si... on récompensait les éco-citoyens ?

Dans la ville de Lahti, en Finlande, les éco-citoyens sont mis à l'honneur en étant récompensés lorsqu'ils parviennent à réduire les émissions de CO_2 induites par leurs déplacements.
Baptisé *'CityCAP'*, le projet repose sur une application mobile permettant aux utilisateurs volontaires de suivre en temps réel leurs émissions de CO_2. Chaque semaine, un 'quota de carbone' leur est attribué en fonction de leur situation personnelle. Et selon qu'ils circulent en voiture, en transports en commun, à vélo ou à pied, les émissions estimées sont déduites de ce quota. Si ce 'budget carbone' n'est pas entièrement épuisé à la fin de la semaine, la différence se transforme en 'euros virtuels' que l'utilisateur pourra échanger contre des entrées de piscines, des tickets de bus ou encore des parts de gâteaux dans un restaurant de la ville. Une initiative exemplaire pour favoriser les modes de transport durables !



Et si... on décélérait globalement ?

La crise sanitaire a eu une conséquence positive en 2020 : elle a fait reculer le « Jour de dépassement de la Terre » de plus de trois semaines, passant du 29 juillet en 2019 au 22 août pour 2020 ! Cette date symbolique, où l'humanité a consommé toutes les ressources que les écosystèmes peuvent produire en un an, ne cesse en effet de croître depuis 50 ans : en 1971, elle tombait le 20 décembre, ce qui signifie qu'à cette époque, les productions de l'écosystème Terre nous suffisaient presque... En 2020, grâce au ralentissement des activités industrielles et des transports, nous sommes revenus au stade auquel nous nous trouvions en 2005 !
[Source : Global Footprint Network]

« L'imagination est l'outil de l'Homme pour réaliser ses rêves et l'Univers est son terrain de jeu. »
Heimana Greig

Et si... on végétalisait les villes ?

À Paris, il sera bientôt plus difficile de trouver une place de stationnement... Et c'est très bien ! Le projet environnemental proposé par Anne Hidalgo, maire de Paris, consiste en effet à libérer 50% des places de stationnement actuelles (soit 70.000 sur les 140.000), ce qui représente près de 65 hectares qui seront débitumisés et végétalisés ! Pour remplacer ces places de stationnement, la ville de Paris souhaite impliquer les Parisiens, autrement dit, les premiers concernés par cette mesure. Pour cela, une plateforme vient d'être lancée sur Internet. Les habitants sont invités à choisir les installations qu'ils veulent voir fleurir à la place de ces espaces : *jardins, potagers, éco-mobilier urbain, fontaines ou encore équipements sportifs...*

Et si... on plantait des légumes dans la rue ?

Autre exemple avec la ville de Périgueux en France qui a également pris une décision exemplaire : depuis le 30 septembre dernier, les habitants sont autorisés à planter des légumes ou des fleurs dans l'espace urbain ! Delphine Labalis, maire de Périgueux, explique : « *Le permis de végétaliser, c'est simple. C'est une possibilité offerte aux habitants de pouvoir planter des arbres devant chez eux, dans leur quartier, dans leur rue (...) J'ai envie d'avoir une plante grimpante le long du poteau électrique devant chez moi, je le demande. J'ai envie d'avoir une plate-bande fleurie dans laquelle je pourrai mettre des légumes à partager avec mes voisins, je le demande.* » Bref, à Périgueux n'importe qui peut désormais verdir sa rue, il n'y a qu'à demander ! En retour, les services techniques de la ville feront le nécessaire pour aider à la réalisation du projet.
[Source : PositivR]

En très bref...

- Unique au monde : le premier Musée du Bonheur vient d'être inauguré à Copenhague.
- IKEA va stopper la commercialisation des piles non rechargeables d'ici octobre 2021 au profit des piles rechargeables.
- Le Sri Lanka va interdire l'importation de produits plastiques pour protéger les animaux sauvages et en particulier les éléphants qui meurent en les ingérant.
- La Confédération paysanne et des ONG demandent l'arrêt des aides publiques à « l'agriculture industrielle ».
- Le Pape François prend une position inattendue, iconoclaste et bienvenue envers l'accueil et la reconnaissance des homosexuels.
- La ville de Caen décide d'enlever le bitume au pied des arbres de ses boulevards, avenues, rues...
- Herbicides : accusé par un agriculteur intoxiqué, 'Monsanto' est définitivement condamné après 13 ans de procédure.
- La ville de Vergèze, dans le Gard, a annoncé qu'elle renonçait définitivement à l'organisation de corridas sur son sol.
- Disparu depuis 50 ans, le chien chanteur de Nouvelle-Guinée est réapparu.
- Brésil : les salaires des joueuses de l'équipe de football deviennent identiques à ceux des hommes.
- Disneyland Paris est en train de construire l'une des plus grandes centrales photovoltaïques d'Europe sur ses 17 ha de parkings (31 GWh/an).

L'immunité, une histoire de terrain

«Quand on a la santé, ce n'est pas grave d'être malade» disait Francis Blanche. Si notre organisme ne souffre ni de carences, ni d'excès nutritionnels, que notre équilibre tant émotionnel, spirituel que physique est préservé, il y a fort à parier que les virus passeront leur chemin ou en tout cas serons-nous moins affectés.

Notre immunité dépend bien de notre terrain et de notre énergie

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.

Gardons également à l'esprit que notre système immunitaire n'est pas seul et qu'il fonctionne en synergie avec tous les autres. Maintenons notre terrain en équilibre en évitant un état proinflammatoire et en cultivant notre énergie.

Une alimentation anti-inflammatoire

C'est une alimentation vivante, locale et de saison, la moins transformée possible, privilégiant les végétaux, riche en antioxydants, en bons acides gras, en magnésium, en zinc

Bon à savoir :

- Vous sentez les premiers symptômes de refroidissements : l'huile essentielle de laurier noble peut vous aider ! Appliquez sur la plante des pieds 2 x/ j.

- Des infusions de thym pour ses vertus antiseptiques.

- Un antioxydant par excellence : La phycocyanine, pigment bleu des algues (une ampoule/j. pendant 3 semaines. Elle serait 16 fois plus anti-oxydante que la vitamine E et 20 fois plus que la vitamine C.

- La propolis comme anti-infectieux, le pollen frais pour notre flore intestinale (cf. n° 320, sept.).

ainsi qu'en fibres utiles à notre flore intestinale. Comme vous le savez, nos intestins avec leurs 300 m² de surface, sont responsables à 80% de notre système immunitaire (cf. n° 317, mai).

1. Consommons des aliments lactofermentés (soupe miso, choucroute, kéfir de fruits), riches en probiotiques, excellents pour notre flore intestinale.

2. Limitons au maximum notre consommation en sucres raffinés, (sodas, pâtisseries, friandises, céréales transformées pour le petit déjeuner, farines de blé au gluten modifié (pain, pâtes, biscuits)). Aujourd'hui, l'épidémie d'obésité et de diabète de type 2 (pathologies inflammatoires) est un véritable fléau de santé publique. Les chiffres annoncés par l'OMS sont pour le moins préoccupants. 442 millions d'adultes souffrent de diabète, soit une personne sur 11. Elles sont, dès lors, en première loge face au virus.

3. Consommons de la viande avec modération, riche en acide arachidonique, un acide gras proinflammatoire, ainsi qu'en protéines animales générant une flore de putréfaction.

4. Consommons en pagaille des polyphénols, puissants anti-inflammatoires et antioxydants que l'on trouve dans les fruits, les légumes, le thé vert, (matcha) et les épices telles le curcuma qu'il est utile d'associer au fenugrec, au gingembre ainsi qu'à de l'huile d'olive afin que la curcumine soit bien assimilée. La curcumine, en particulier, nous protège des substances corrosives de nos mitochondries. En effet, bien que celles-ci soient essentielles à notre vie, elles créent des radicaux libres en brûlant de l'oxygène.

5. Consommons des oméga-3 végétaux (huile de noix et de colza, graines de lin broyées, de chia, pourpier, cresson, salade de blé) ainsi que des poissons gras et des algues pour les oméga-3 (EPA-DHA). Veillons au ratio 4/1 entre oméga-6 et oméga-3 afin d'éviter un état pro-inflammatoire.

6. Consommons au quotidien des légumes à feuilles vertes foncées, le noyau de la chlorophylle étant le magnésium. Sont riches en magnésium : oléagineux, chocolat noir, légumineuses, fruits de mer, germes de blé, céréales complètes.

Compléments à préconiser en cette période :

- Vitamine D : minimum 4000 ui /j

- Vitamine C

- Huile de foie de Morue (vitamines A et D)

- Zinc B6 (15 mg/j)

- Magnésium 400 mg/j

- N-acétylcystéine (NAC)

Un petit coup de mou ?

- Une cure de CuAuAg (cuivre-or-argent) en oligothérapie. 2ml à jeun, sous la langue/j.

- Une cure de gelée royale, un booster tant physique qu'émotionnel.

Notre énergie

1. L'énergie, c'est la VIE et il est, dès lors, essentiel de bien nourrir nos mitochondries, ces petites chaudières qui produisent de l'énergie grâce à un ensemble de réactions métaboliques.

Leur alimentation se compose des nutriments tels que les vitamines A, B, C et E, les acides gras essentiels, le cuivre, le zinc, le magnésium, le sélénium, l'acide lipoïque, la L-carnitine, la coenzyme Q10 et le glutathion réduit.

Le glutathion, un des nutriments essentiels de nos mitochondries.
Considéré comme le roi des antioxydants, il est un puissant immunostimulant et détoxifiant. Il s'agit d'une petite protéine soufrée qui est produite dans notre foie. Il favorise la production de lymphocytes et il recycle les vitamines C et E.
Avec l'âge, le taux de glutathion dans notre organisme a tendance à diminuer, plus ou moins rapidement, selon notre mode de vie, notre type d'alimentation, la prise régulière de médicaments (ex : paracétamol), d'alcool, de tabac, l'exposition aux polluants domestiques et électromagnétiques...

Cependant, il peut être augmenté en consommant des aliments riches en soufre, en cystéine, en vitamine C qui agissent comme précurseurs en favorisant sa fabrication par notre organisme :

- Des légumes riches en soufre (choux, cresson, épinard, moutarde, ail, oignon).
- Du bœuf, du poisson et de la volaille, contenant de la méthionine et la cystéine, deux acides aminés soufrés.
- Des fruits et des légumes riches en vitamine C.
- Des asperges et avocats, riches en glutathion.

La co-enzyme Q10, notre bouclier cardiaque
Connue pour ses effets antioxydants et anti-inflammatoires, c'est aussi un véritable booster d'énergie. Elle recycle également les vitamines C et E ainsi que les caroténoïdes.

Une complémentation (sous sa forme active, l'ubiquinol) peut s'avérer utile selon le bilan biologique et peut être également apporté par l'alimentation en consommant de la volaille, du boeuf, plus précisément le coeur de ceux-ci, ainsi que des poissons gras, des amandes et des noix.

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biochimiques indispensables à la production d'énergie. En complémentation, un magnésium sous la forme d'un sel biodisponible (bisglycinate, glycérophosphate, citrate ...), combiné à de la vitamine B6 et de la taurine s'avère très utile pour son action anti-fatigue et anti-stress. Magnévits : 1 à 3 comprimés par jour avec un verre d'eau (matin/midi/soir).

Le zinc
Source alimentaire (SA): huîtres, noix, amandes, jaune d'oeuf, légumineuses, germes de blé, graines de courge.

Le sélénium est un oligo-élément qui active l'enzyme glutathion peroxydase, un antioxydant endogène.
SA : noix du brésil, poissons, fruits de mer, ail, oignon.

LEPIVITS®

LABORATOIRE

Pack immunité

43,50 €

Ce pack immunité aide à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire[1] et à réduire la fatigue[2]

IMMUNIPPIN 60 GELS.V 25€

CNK: 3816311

- Vitamine C[2]
- Shiitake titré en bêta-glucanes
- Extrait d'échinacée[1]
- Extrait de propolis
- N-acétylcystéine

MAGNÉVITS 60 COMPS 15,99€

CNK: 3457421

- Magnésium bisglycinate[2]
- Vitamines du groupe B[2]
- Taurine

HUILE DE FOIE DE MORUE 90 CAPS 9,5€

CNK: 4186763

- Vitamine A[1]
- Vitamine D[1]

(3000UI) VIT D3 MAX 30 GELS.V 9,5€

CNK: 3912268

- Vitamine D[1]
- Extrait d'huile de lin

LEPIVITS® LABORATOIRE

Nos vitamines,
votre solution naturelle

La vitamine C, anti-oxydante et anti-inflammatoire, est réputée pour ses effets anti-infectieux et son action sur notre énergie physique et intellectuelle. Il est recommandé d'associer la vitamine C à des bioflavonoïdes, pour une meilleure absorption. La prendre tout au long de la journée est à privilégier. Etant hydrosoluble, elle est peu stockée dans l'organisme. La super C Acérola : ¼ de comprimé à croquer 4 x/j.

La vitamine A
SA : huile de foie de morue et patate douce, carotte, épinard, cerfeuil, persil, riches en carotène, son précurseur.

La vitamine E
SA : huile d'olive, huile de sésame, amandes, noisettes, graines germées en général, graine de tournesol germée (en particulier), poissons gras.

La vitamine C
SA : baie d'églantier, fraise, cassis, agrume, kiwi, poivron, persil, choux.

Sans oublier la ***vitamine D*** essentielle à notre système immunitaire.
SA : huile de foie de morue, jaune d'oeuf, poissons gras.

2. La qualité du sommeil
Durant la nuit, l'organisme produit ses anticorps, ses globules blancs, il se répare. Il s'agit d'une période de jeûne physiologique qui correspond à un processus régénérateur et d'élimination. Pensons à manger moins et mieux. Peu copieux le soir et 3 h avant le coucher, afin de veiller à un sommeil réparateur.

3. L'activité physique régulière et modérée permet de multiplier nos mitochondries, de conserver nos muscles et de produire de la glutamine, le carburant de nos globules blancs. 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 en produisant ces fameux globules blancs, les natural killers (NK).

4. Une bonne oxygénation et relaxation (cohérence cardiaque, méditation, yoga, taichi, qigong). Des exercices en ligne avec Maître Ke Wen pour stimuler vos poumons et votre immunité.

Le zinc associé à de la vitamine B6 est le catalyseur clé de la synthèse des anti corps et de la multiplication des globules blancs; on peut associer la cystéine qui favorise l'absorption intestinale du zinc au niveau des entérocytes. Bisglycinate de zinc ou du citrate de zinc: 1 comprimé le matin au repas.

Naturopathe, conseillère en nutrition et hygiène vitale
Auteure du livre « *Soyez acteur de votre santé* », publié aux Editions Racine
rest@icone.be
http://reset.icone.be/Les-4-ateliers

Karin Schepens

Le symbole d'une Nouvelle Energie pour l'émergence d'un Nouveau Monde !
The Energetic Gift !
www.beyoubeunited.com/shop

Les Rendez-vous Sacrés de l'Âme
Découvrez ce qui a motivé votre âme à s'incarner durant cette période si particulière en apprenant à réaliser une «lecture d'âme» à partir de la Numérologie, du Design Humain et de l'Astrologie de l'âme
Cycle de 3 modules de 4 vendredis chacuns, de 14h à 18h.
Démarrge du prochain module (Numérologie de l'âme) : 26/3/21
Conférence-atelier gratuite avec Philippe Mouchet : sam. 30/1/21 de 10h à 12h
Renseignements et réservations :
Centre Ressourcements - Welriekendedreef 45 3090 Overijse
+32 475 47 27 90 • info@ressourcements • www.ressourcements.be

Libérer l'imaginaire

Transformer les crises en opportunités

Vous souvenez-vous du film « Demain » de Cyril Dion et Mélanie Laurent ? On y voyait une multitude d'initiatives plus créatives les unes que les autres. Au sortir de ce film, nous étions joyeux, enthousiastes et plein d'idées pour construire un monde moins polluant et plus équitable. Dès lors, au lieu de donner notre attention à la négativité véhiculée par les médias mainstream, et si… nous stimulions plutôt nos ressources positives afin de mobiliser les trésors d'ingéniosité de notre imaginaire ?

L'épidémie qui secoue le monde nous offre une opportunité unique. Pendant le premier confinement, nous avons pu observer la faune sauvage revenir dans les espaces d'où elle avait longtemps été bannie, un air plus pur remplacer l'habituelle pollution, les rythmes effrénés faire place à des rythmes plus naturels, le joyeux chant des oiseaux remplacer les bruits artificiels de la circulation… Face à l'immobilité généralisée, **nous avons été nombreux à entrevoir le potentiel positif de la situation** et à nous demander : « *et si c'était toujours comme cela ?* ».

Cette pause imposée a également semé le doute : se pourrait-il que, malgré tout, le monde revienne à ses vieilles habitudes destructrices, dévoreuses de ressources et émettrices de carbone ? Serait-il possible de revenir en arrière, alors même que nous avons tous goûté aux prémices d'une autre façon de faire ? C'est fort probable, car les conditionnements individuels et collectifs sont puissants. Néanmoins, nous savons intimement que rien n'est perdu, une force intérieure nous murmure qu'il est encore possible de changer de cap.

MannaVital

La Vitamine D3,

votre partenaire indispensable pour un hiver en toute sécurité

3000 UI vit D +
4000 UI vit A

Vitamine D3 + Vitamine A Forte en capsules de Mannavital est la synergie logique de deux importantes vitamines liposolubles: parce que la vitamine D3 renforce la résistance générale et la vitamine A protège les muqueuses et parce qu'une forte dose de l'une réduit le niveau de l'autre. Ces deux vitamines sont présentées sous leur meilleure forme absorbable, à une dose optimale et dissoutes dans de l'huile d'olive extra vierge.

Vitamine D3 en gouttes (250 UI/goutte): idéal pour votre apport optimal personnel de vitamine D; sur triglycérides à chaîne moyenne pour une meilleure absorption, avec la vitamine E, antioxydante, pour une activité plus longue de la vitamine D.

Vitamine D3 perles: 1000 UI de vitamine D3 dans une capsule très facile à avaler, dans de l'huile d'olive extra vierge.

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

« Si nous voulons créer une suite à notre monde, cela sera avant tout un travail d'imagination. »

David Fleming

Alors qu'avant la crise sanitaire, notre capacité collective à imaginer un autre monde semblait nous avoir abandonnée, nous sommes désormais infiniment plus nombreux à ouvrir les yeux, à nous poser les bonnes questions et entrevoir à quoi pourrait ressembler un monde plus équilibré.
Bien que personne n'ait souhaité que la prise de conscience soit provoquée par une épidémie mondiale, il est désormais beaucoup plus facile d'imaginer à quoi pourrait ressembler une société plus en phase avec la nature et à faibles émissions de carbone.

Seulement 11%
Un sondage de *'YouGov'* a révélé que seulement 11% des gens veulent que les choses reviennent à ce qu'elles étaient avant la crise sanitaire ! La grande majorité des sondés soulignent les impacts environnementaux positifs du ralentissement généralisé.

Une crise de l'imagination

Rob Hopkins, fondateur du célèbre 'mouvement de la Transition', permaculteur dans l'âme, auteur et conférencier international, a beaucoup réfléchi à ce qu'il appelle « la perte de l'imagination de la société » et à la nécessité de raviver une véritable culture de l'imaginaire. Selon lui, cette force de l'imagination collective est la seule qui puisse provoquer les changements nécessaires afin de résoudre efficacement des problèmes majeurs, tels que la pauvreté, l'effondrement de la biodiversité, les extrémismes et l'urgence climatique.
Son dernier ouvrage « *Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ?* », explore ce qu'il appelle « une crise de l'imagination ». Un thème cher à de nombreux auteurs, activistes et journalistes, tels que Bill McKibben dans son ouvrage « *Humanicide ou la fin d'un règne* » ou encore Naomi Klein (révélée par le best-seller « La stratégie du choc ») dans son récent « *Plan B pour la planète - Le New Deal vert* ». Ils expriment tous que les crises planétaires sont les conséquences d'un véritable « échec de l'imagination collective ».

Sortir des sentiers battus

Qui de mieux placé que Rob Hopkins pour éveiller notre imagination ? Lui qui a vécu une vie enflammant l'imaginaire : après des études à l'école Waldorf de Bristol (pédagogie Steiner), il obtient un master en sciences humaines et sociales et un doctorat de l'université de Plymouth. Il part ensuite vivre 3 ans dans un monastère bouddhiste tibétain en Toscane avant de voyager en Inde, en Chine, au Tibet, à Hong Kong, puis au Pakistan où il acquiert ses premières expériences d'agriculture résiliente et durable dans la vallée de Hunza. Il crée ensuite '*Baile Dulra Teoranta*', un organisme de bienfaisance, dans le but de créer un projet d'écovillage, et met en place le premier cours de permaculture au monde sur deux ans. En 2005, il initie le mouvement des 'Villes en Transition' à Totnes en Angleterre. De nombreuses réalisations inspirantes suivront, telles que : *Open Eco Homes, Eco Homes Fair, Transition Homes, Transition Streets, le Forum des entrepreneurs locaux, la monnaie locale de Totnes, le Festival du film de la Transition ou encore le célèbre 'Transition Network'*, un organisme conçu pour soutenir les nombreuses initiatives de transition émergeant dans le monde...
Bref, disons que Rob sait comment sortir des sentiers battus !

Au cours des deux ans de recherches et des 100 rencontres-interviews qu'il a faites pour rédiger son dernier livre, il a pu lister de nombreux exemples de la façon dont nos 'muscles de l'imagination' se sont relâchés ces dernières décennies.
« *Nous avons passé 30 ans à créer les conditions parfaites pour nuire à l'imagination*

humaine. Et nous en récoltons maintenant les fruits, au pire moment pour que cela se produise », dit-il, alors que le spectre de la dévastation climatique se profile et que l'effondrement de la biodiversité est à son paroxysme.

Depuis le début des années '90, alors que notre QI moyen continue d'augmenter, des études démontrent que nos facultés d'imagination ont fortement déclinées. Les causes sont multiples. Nous vivons une époque d'anxiété et de stress, prisonniers des rythmes implacables de la société néolibérale moderne qui limite les activités 'non productives'. Comment passer du temps à nourrir l'imagination alors qu'il faut courir et gagner sa vie afin de répondre aux besoins vitaux et à tous les autres faux-besoins créés par le système en place ?
Même les matières artistiques et créatives font de moins en moins partie des programmes scolaires qui donnent une priorité disproportionnée aux matières techniques et rationnelles.

Ajoutons à cela la destruction galopante des merveilles du monde naturel, le manque d'intérêt ou de temps à les contempler afin d'en recevoir les précieux enseignements, et nous commençons à comprendre comment l'imaginaire collectif s'est réduit à une peau de chagrin...

Raviver l'imaginaire

S'il est effectivement évident que nous avons perdu en grande partie notre faculté d'imagination, comment la raviver ? Plusieurs pistes s'offrent à nous. Outre la prise de conscience et la volonté de redonner une place à l'imaginaire dans nos vies, il faut recréer de l'espace pour son déploiement. Au sens figuré, mais aussi au sens propre. Personne ne peut avoir de bonnes idées créatives lorsqu'il est complètement stressé dans un bureau exigu, sous une rangée de néons et dans un environnement bruyant... **Il faut se donner l'espace et le temps pour cela : sortir au grand air, retrouver la connexion avec le monde vivant, s'ouvrir à d'autres visions du monde et même à plus grand que nous**.

Des propositions telles que le 'Revenu de Base Universel' et la 'Semaine de 4 jours' devraient devenir de véritables stratégies de renforcement de l'imagination collective. Diminuer le temps de travail peut évidemment créer cet espace d'imagination qui, loin d'être du temps perdu, peut se révéler très efficace à court ou moyen terme pour améliorer notre quotidien et celui de nos communautés locales.

Nous avons besoin **de recréer des espaces où l'imagination peut être invitée**, qu'il s'agisse de bâtiments dans nos quartiers ou

> « L'imagination nous permet un voyage à travers cette empreinte 'temps-espace' afin de métamorphoser la fiction en réalité. »
>
> Mofaddel Abderrahim

de lieux extérieurs (parcs, jardins, ...). Et nous avons besoin d'activités collectives qui nourrissent cet imaginaire. Que cela soit dans un groupe de citoyens engagés, auprès des élèves d'une classe ou d'une école entière, au sein d'un cercle spirituel ou d'un parti politique, ces regroupements peuvent devenir un terrain fertile à l'imagination. Comment ? En osant **libérer l'art de rêver et d'imaginer collectivement comment améliorer les choses localement.**

Rob Hopkins donne ainsi l'exemple de la création d'un '*Ministère de l'imagination*' à Mexico City ou encore la mise en place de 6 '*Bureaux de l'imagination civique*' (BIC) par la municipalité de Bologne, en Italie (qui a conduit à plus 500 pactes entre la municipalité et les citoyens !).

Concrètement, chaque BIC organise des événements pour inviter les citoyens à faire preuve d'imagination pour leur rue, leur quartier ou leur ville (potagers communautaires, ateliers d'échange de savoirs, rue piétonne & fleurie, ...). A chaque fois, un 'pacte' est réalisé avec la municipalité qui leur offre des moyens pour en faire une réalité.

Ce qui est très encourageant, c'est qu'il ne faut souvent qu'une toute petite impulsion pour que les choses bougent et se concrétisent !

L'art de rebondir !

Mais attention, il ne suffit pas de simplement ajouter un peu de vert dans notre modèle actuel pour entretenir l'illusion. Ainsi, Rob Hopkins fait la **distinction entre imagination et innovation**. « *L'innovation est quelque chose que vous faites lorsque votre modèle fondamental fonctionne bien* », dit-il, « *Je compare cela à la pizza. Vous n'avez pas besoin de réinventer la pizza car elle est géniale. Vous innovez avec différentes garnitures, fromages et farines, mais vous ne jouez pas avec le concept de base. L'économie néolibérale basée sur la croissance n'est pas comme la pizza. Lorsque votre modèle fondamental vous pousse d'une falaise, vous n'innovez pas. Vous devez imaginer autre chose !* »

Le mouvement de la transition offre

L'imagination comme amorce du changement

Géré par le collectif *'Liège en Transition'*, l'Asbl *'Ceinture Aliment-Terre Liégoise'* (CATL) a invité les populations locales à un événement en 2013 où a été posé la question suivante : « ***Et si, en une génération, la majorité des aliments consommés à Liège provenaient des terres environnantes ?*** ». En quelques années, le CATL a levé plus de 5 millions d'euros d'investissements locaux et créé 14 coopératives (conservation des semences, culture de champignons, vignoble, production de lait équitable, ...).

Rob Hopkins commente : « C'était une question tellement belle, simple et délicieuse. Ils n'ont pas dit 'nous savons comment faire'. Ils ont dit : 'C'est notre question et nous avons besoin que vous en fassiez tous partie'. Et l'idée a été reprise par la municipalité, qui est passée de la volonté d'être une 'Smart City' à la volonté d'être une 'ville en Transition' ».

Depuis, la ville a rendu toutes les terres qu'elle possède disponibles pour ce projet, avec l'objectif que la part des produits locaux et sains arrive à 50% du panier des ménages liégeois.

Infos sur catl.be

ESPACE NATURE

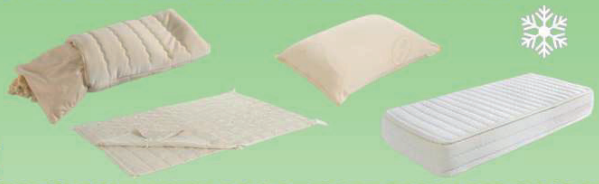
504, Chaussée de Wavre 1390 Grez-Doiceau

OUTLET LITERIE
Concept d'espaces

CONDITIONS HIVERNALES

En Décembre et en Janvier

Profitez des Conditions Hivernales sur la Literie Naturelle



LIVRAISON GRATUITE PARTOUT EN BELGIQUE

Pour tous renseignements ou pour effectuer une réservation

☎ : 010/84.54.27 ✉ : wavre@outletliterie.be

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

> « Le mot 'utopie' est utilisé par des personnes sans imagination pour désigner les choses apparemment impossibles. »
>
> Guy Bélanger

justement un excellent exemple de comment imaginer autre chose. Etendu à plus 50 pays à travers le monde, ce mouvement compte désormais des milliers d'initiatives de transition à l'échelle d'un immeuble, d'une rue, d'un quartier, d'une école, d'un hameau, d'une université, d'un village ou d'une ville.

Le terme « résilience », ou l'art de rebondir face à un choc, est utilisé par les 'transitionneurs' pour parler de la construction d'un monde à faibles émissions de carbone, plus respectueux et solidaire. Concrètement, ce mouvement inspirant offre aux citoyens un espace afin qu'ils puissent se réunir pour imaginer des solutions locales aux grands défis collectifs, en créant une culture de soutien mutuel dans laquelle tout le monde se sent impliqué.

Le mouvement utilise comme point de départ la fin de l'ère du pétrole pour libérer l'imaginaire et apprendre à 'rebondir' dès maintenant, mais d'autres 'chocs' peuvent être utilisés, notamment la crise sanitaire du Covid-19...

Imaginer aller sur la Lune... puis y aller !

Il est également indispensable de nourrir **et diffuser des récits plus inspirants pour le monde**. Actuellement, nos histoires collectives sont encore trop axées sur les désastres en cours et leur inévitabilité, ce qui fait que nous excluons inconsciemment la possibilité que nous puissions réellement nous en sortir. Il est donc essentiel de libérer nos imaginaires des filets du mental raisonnant, de **remplacer les « oui mais... » par les « oui et... »,** afin de créer de nouveaux récits collectifs résolument positifs. Des histoires ingénieuses grâce auxquelles nous nous autorisons à rêver un avenir où les grands défis ont été surmontés. De nouveaux 'souvenirs du futur[1]' qui nous donnent envie de les voir se réaliser pour le plus grand bien de tous.

Rob Hopkins utilise souvent la métaphore du voyage sur la Lune pour illustrer le lien puissant entre l'imagination, le désir et sa concrétisation. Ainsi, ce n'était pas l'idée d'Armstrong d'aller sur la Lune. Ce n'était pas non plus l'idée de JFK d'aller sur la Lune. Nous allions déjà sur la Lune depuis des décennies. Jules Verne est allé sur la Lune, Tintin est allé sur la Lune, Sinatra est allé sur la Lune...
Nous sommes allés sur la Lune dans des films, des bandes dessinées et quantité d'autres romans. Et quand nous sommes effectivement allés sur la Lune le 20 juillet 1969, nous y avions déjà été des milliers de fois grâce à l'imagination humaine. **Ces récits avaient créé un terrain si fertile et un désir si profond que sa concrétisation était naturellement devenue inévitable. Ainsi, imaginer le monde auquel nous aspirons tous et le désirer au plus profond est une étape fondamentale pour préparer au mieux sa manifestation.**

Pour créer ce désir d'un monde plus juste et respectueux, plus biodiversifié et à faibles émissions de carbone, il est contre-productif de perpétuer les récits monocordes des médias 'mainstream' qui tournent en boucle autour des dernières statistiques glaciales, des politiques aux vaines promesses ou des institutions prisonnières des lobbies... **Nous réveillerons plutôt ce désir en le nourrissant avec des récits enthousiastes et lumineux, de nouveaux mythes et hymnes inspirants, des initiatives de transition palpitantes et créatives, des chansons, de la**

S'éveiller à sa vraie nature avec José Le Roy

Dimanche 13 décembre 2020

9h30 à 17h30 au centre Terre d'Eveil à Ohain (proche Waterloo et Bruxelles)

Le Soi est notre identité profonde, au-delà de tous les masques auxquels souvent nous nous identifions. En s'appuyant sur les expériences de Douglas Harding et sur sa connaissance des voies traditionnelles et de la philosophie, José Le Roy vous montrera comment découvrir notre vraie nature - le Soi - et comment le vivre dans le quotidien. Simple, directe, puissante, cette voie d'éveil est une manière moderne de présenter les vérités des spiritualités anciennes d'Orient et d'Occident. En prenant conscience du Soi, nous découvrons en nous un espace immense de liberté de paix, et de joie.

Infos et inscription
www.etreplus.be/cycle-2020-2021

80 € la journée

poésie, des films, du théâtre, de l'art, de la beauté, ... en libérant nos imaginaires !

C'est là le point de départ qui nous encourage à oser le « *et si...* », deux simples mots, prémices d'infinies créations imaginaires. En adoptant dès aujourd'hui le réflexe de se dire « *et si...* » plutôt que « *oui mais...* », nous pratiquons un exercice puissant, constructif et drôle qui permet de jeter les bases d'un nouveau monde où tout est possible.

Et si... on s'y mettait joyeusement sans plus attendre ?

Dernier livre de Rob Hopkins
aux Editions Acte Sud.
Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ?

Olivier Desurmont
olivier@etreplus.be

[1] voir article : « **Les synchronicités, entre coïncidences signifiantes et rétro-causalité** » publié dans ETRE Plus #321 d'octobre 2020.

RÉFÉRENCES :
« **Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ?** » de Rob Hopkins chez Actes Sud
« **Métaphysique de l'imagination** » de Cynthia Fleury chez Fleurus
« **La loi et la promesse - L'imagination divine et humaine ne font qu'une** » de Neville Goddard chez Octave
transitionnetwork.org
reseautransition.be

NATURA*Medicatrix* *les outils de vie*

Stress? Fatigue?

Je choisis la meilleure forme de magnésium = COGNIMAG !

4 ATOUTS DE COGNIMAG

1. Acétyl-taurinate de magnésium (ATA Mg®), une forme de magnésium brevetée mieux assimilée au niveau intestinal et neuronal par rapport aux autres formes de magnésium;
2. Du citrate de magnésium, minéral alcalin;
3. Vitamine B6 active, sans intermédiaire, directement utilisée par l'organisme. D'où sa rapidité d'action !
4. + L-arginine

- Énergie & Réduction de la fatigue[1]
- Système nerveux (déstress)[2]
- Mémorisation/Concentration[3]

Le magnésium contribue :
[1] à réduire la fatigue, [1] à un métabolisme énergétique normal, [2] au fonctionnement normal du système nerveux, [3] à des fonctions psychologiques normales

NUT_979/42 NUT_979/54

- Excellente assimilation intracellulaire (neurones, intestin)
- Bonne tolérance intestinale
- Dosage précis (poudre ou gélules)

Dopanor-AD, votre coup de fouet matinal !

Une synergie de composants destinés aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

ACÉTYL-TYROSINE BIODISPONIBLE

Cette forme acétylée de la tyrosine présente une plus grande biodisponibilité que la L-tyrosine.

CONCENTRATION + MOTIVATION !

Les vitamines C, B9 et B12 favorisent des fonctions psychologiques normales (mémorisation, motivation) !

NUT_PL_AS 979/98

ÉNERGIE & IMMUNITÉ

Les vitamines B9 et B12 se trouvent sous formes actives et donc directement utilisées par votre organisme.

Avec la vitamine C, elles favorisent la réduction de la fatigue et soutiennent le fonctionnement normal du système immunitaire.

Dopanor-AD est aussi enrichi en coenzyme Q10.

1 à 3 gélules avant le petit-déjeuner, pour démarrer la journée en pleine forme!

-5 %
en commandant dès maintenant sur notre site internet
www.naturamedicatrix.eu
Code promo : EPDEC
Valable jusqu'au 31 décembre 2020

Retrouvez ces produits en magasins biologiques et sur www.naturamedicatrix.eu

Pour + d'informations, contactez Sandra, biochimiste (ULg) et nutrithérapeute (CERDEN)
Tél.: 04/290.00.72 (mercredi 9h30 - 17h)

NATURA*Medicatrix*
22, route des Fagnes, 4190 Ferrières
Belgique • www.naturamedicatrix.eu
Commande : commande@naturamedicatrix.be

Mes excuses

Ma vigne, je viens te présenter mes excuses. Nous nous côtoyons depuis une dizaine d'années. Je ne connais rien de la main qui t'a plantée. Je ne connais rien de ton âge. Cinquante ans, cent ans. Tu cours sur la façade arrière d'une maison de pierres ocres. Tes feuilles sont d'un vert extrême en été. Elles se colorent de rouille et de cuivre en automne. Je ne connais rien des conversations que tu as entendues. Mots d'amour. Mots de colère. Mots de morts. Mots de vie. Je ne connais rien des mains qui ont cueilli tes fruits. Mains de femmes. Mains d'hommes. Mains de disette. Mains d'abondance. Nous nous côtoyons depuis une dizaine d'années, jour d'automne où je suis devenu responsable de toi. Ma vigne, je viens te présenter mes excuses. Tu montes haut, très haut, sur ce mur de pierres. Quelques insectes bourdonnent autour de quelques vieux raisins immatures, secs, sans vie. L'année où je suis devenu responsable de toi, tu m'as donné des grappes par dizaines. Un raisin merveilleux. Un raisin d'or. Croquer tes fruits, c'était faire exploser le soleil, la rosée, la fontaine, le sud et la vie entre mes dents. Tu m'as donné tant de grappes dorées cette année-là que, fièrement, j'ai distribué ton cœur, ton âme à mes amis. Mes amis, je leur parlais de toi en disant « Ma vigne ceci… » ou « Ma vigne cela… » Je ne connaissais même pas le nom de ton cépage. Du Chasselas. Pour moi, ton raisin était blanc et c'était tout. Tous mes amis m'ont félicité pour ton merveilleux raisin. Fier, j'étais. Et puis, ce fut l'hiver. Un de tes bois passait devant une fenêtre de la maison. Ça faisait de l'ombre. Je l'ai coupé. Le jour où j'ai coupé ce bois, j'ai fait disparaître aussi un nid d'oiseau. Ma vigne, je viens te présenter mes excuses. L'hiver est passé, ensuite le printemps et l'été. En août, j'ai vu, sur toi, sur ton corps, des dizaines de grappes. J'ai attendu septembre. Plus les jours avançaient, plus tes raisins se racrapotaient comme si, en leur cœur, la vie se fanait. Cette deuxième année, tu m'as donné deux ou trois grappes d'un raisin avare. Mes amis m'ont demandé : « Alors, le raisin de ta vigne ? » J'ai répondu à tous : « Ce n'est pas une année à raisin… Il faudra attendre l'année prochaine. » Et puis, l'année d'après, ce fut le même phénomène. Des promesses de raisins en août et des raisins sans vie en septembre. « Je suis désolé, il faudra attendre l'année prochaine. » Je me suis dit qu'il fallait sans doute que je te taille. Sur Internet, j'ai regardé des tutos. Je t'ai taillée. J'ai posé une échelle contre toi. Sans te parler. Sans t'écouter. Sans t'admirer. Sans te respirer. Je t'ai taillée. Sans amour. Clac. Clac. Clac. De t'écrire ces mots, j'en ai mal aux membres, aux bras, aux doigts, aux phalanges. Je t'ai taillée. Sans un regard. Sans une parole.

Sans une caresse. Sans une écoute. Sans rien. Sans me soucier de la saison. Sans me soucier du mouvement de la lune. Sans me soucier du flux de la sève en tes bois, en ton âme, en ton cœur. Ma vigne, je viens te présenter mes excuses. D'année en année, j'ai redit la même phrase à mes amis. « Ce n'est pas une année à raisin… » Oh, je ne suis pas resté sans rien faire. Je t'ai aspergée de bouillie bordelaise. Je t'ai aspergée d'un produit à tenir loin de la portée des enfants. J'avais acheté ce produit dans une grande surface. Un produit qui a tué, en tout premier lieu, mon intelligence et ma grâce. Il me coûte aujourd'hui, d'être, authentique face à toi. J'ai interrogé sans passion un viticulteur de Champagne. Sur les hauteurs de Reims. Je lui ai expliqué en deux mots les problèmes que tu me causais et ma mauvaise humeur. Le viticulteur a prononcé un mot que je ne connaissais pas. Oïdium. Il m'a dit de t'asperger de souffre. Alors, je t'ai aspergée de souffre. Avec un pulvérisateur qui ressemble à un lance-flamme. Bouillie bordelaise, produit à tête de mort, souffre. Tu es restée avare de raisins dorés. Oh, ma vigne. Ces dernières années, les seuls mots que je t'ai adressés furent des menaces. Je t'ai dit : « Si l'année prochaine tu ne donnes rien, je t'arracherai de la terre. Je replanterai une autre vigne, plus jeune, plus vigoureuse, plus généreuse. Te voilà prévenue. »

En ce début septembre, je marchais un peu par hasard et pour la première fois, jusqu'au potager de Francis. Je ne savais pas que Francis avait une vigne. Je la vois, là, au centre de son terrain. Une vigne formidable. Une vigne éclatante aux raisins vermeils gorgés de danses et de joies. Je lui ai parlé de toi, de tes raisins secs et pauvres. Moi, perdu devant toi. Toi, en bout de vie. J'ai demandé à Francis de venir te rendre visite. On a pris rendez-vous. Francis est venu, le lendemain matin, à l'heure dite. Il est entré sur le terrain. Les yeux curieux du moindre rayon de soleil. Il a passé les mains sur tes bois. Il a caressé ta peau rugueuse. Il a passé les mains sur tes feuilles. Il a glissé les yeux sur tes membres et sur l'invisible en toi. Ses mains de tailleur de pierre se sont montrées d'une immense douceur sur ton écorce. Francis m'a dit : « Ta vigne a mal ». Alors, Francis m'a montré le morceau de fer torsadé autour d'un de tes bois. Tu es étranglée. Il m'a expliqué ce bois lourd, fatigué, en souffrance, et qui aspire toute ton énergie. Tu es à bout de souffle. Il m'a montré ces tuiles disposées à ton pied et qui empêchent le soleil de te caresser, la lune de te raconter des histoires que les hommes et les femmes ne comprennent pas toujours mais qui sont essentielles. Tu étouffes. Ma vigne, je viens te présenter mes excuses. Je te maltraite. Francis te caresse. Avec une tendresse inouïe. Il m'a dit que tu étais une vigne merveilleuse et pleine de promesses. Qu'il m'en offrait toutes les garanties. Ensuite, Francis m'a parlé de sève, de sarments, de bourgeons, de rameaux, d'entrecœur, de saisons, de grapillons, de regards. Dans le son de sa voix, j'ai cru qu'il me parlait d'amour. Il m'a dit : « Tu dois t'occuper de ta vigne. Je t'apprendrai… » Ma vigne, je n'ai pas pris soin de toi. Francis a promis de m'apprendre. J'ai lu dans ses yeux que c'était vrai. Il a sans doute lu dans mes yeux que j'étais prêt. Ma vigne, je viens te présenter mes excuses. Cette année, nous allons prendre soin de toi. Caresser tes bois. Parler à tes rameaux. Écouter la sève qui coule en tes artères. T'aider à ne plus avoir mal. Je vais te regarder. T'écouter. Humer ton âme. Francis m'a dit que dans un an tu pourrais porter à nouveau des fruits gorgés de vie. Je le crois. Ce soir, j'ai honte de ce calvaire que je t'ai infligé. Dix ans de douleurs. Je n'ai pas compris ta détresse. Je souhaite que tes feuilles entendent encore les secrets chuchotés. Je souhaite que des mains de femmes, d'hommes et d'enfants continuent de se nourrir de toi. Je souhaite que les oiseaux, les bourdons et les rêves continuent de vivre en harmonie près de ton souffle. Ma vigne, puisses-tu me pardonner mes errances. Mon manque de tendre. Mon manque de sacré. Puisses-tu. Me pardonner.

Benoît Coppée
Écrivain

Spécial Noël

des idées de cadeaux éthiques et responsables

Noël frappe quasiment à nos portes, moments de partages, de paix et bonheur s'il en est. L'occasion de manifester notre amour, notre affection, notre attachement à notre proche communauté. Cette année sa saveur sera d'autant plus particulière que depuis de longs mois et de manière inédite dans nos vies, nous avons et devrons encore patienter avant de serrer dans nos bras ceux qui font le sel de nos vies. Saveur particulière également car ce pas en arrière dans nos vies, nous conduit à reconsidérer nos priorités et ce qui relève de l'essence et du futile. Dans cet esprit nous vous proposons une sélection de cadeaux portant chacun un sens de prendre soin et d'authenticité.

LINGE DE MAISON KALANI: BIO & FAIRTRADE

Métamorphosez votre quotidien en faisant aussi du bien à la planète. Plongez dans le luxe ultime d'un linge de lit et de bain bio GOTS, éthique, ultra doux, merveilleusement confortable et enfin abordable.
KALANI-home améliore le bien-être en facilitant l'accès en ligne à un meilleur sommeil et au confort de la maison avec un style pur intemporel.
E-store : **www.kalani-home.com**
Email : **info@kalani-home.com** - Tél. : 02 6541811

LE BOL D'AIR JACQUIER, POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Vous connaissez l'importance d'une oxygénation cellulaire pour respirer plus efficacement : **Pollution, stress, manque d'air = chute de nos capacités physiologiques, de nos défenses naturelles, de notre énergie**. La solution Bol d'air® permet une respiration efficace. En optimisant l'assimilation de l'oxygène de l'air, le bon état de santé globale est préservé en quelques minutes par jour seulement. www.holiste.com

LE CADEAU D'ENTREPRISE QUI SOUTIENT L'ÉCONOMIE LOCALE

Pour célébrer la fin d'année, dans ce contexte particulier, le collectif d'artisans Loccio offre aux entreprises l'occasion de remercier leurs équipes avec un coffret composé de 6 produits artisanaux liégeois à partir de 30€ htva/coffret. Les commandes sont ouvertes jusqu'au 8 janvier 2021.

www.loccio.be - Facebook : @loccio.artisans

INCREDIBLE INDIA

La boutique propose un large choix de produits traditionnels de grande qualité à prix abordables en provenance directe d'Inde : vêtements, bijoux, livres, décorations, peintures. Elle propose également un large choix de pierres utilisées en lithothérapie et une collection rare de pierres aux facultés guérissantes, calmantes et inspirantes : Labradorite, Lapis-lazuli, ... Rue de la Montagne 36, Bruxelles - Tél. : 0473 854 480 **kantaodido@gmail.com** - Facebook : **@incredibleindiakantaodido**

REPRENDRE SA VIE EN MAIN ET SON IMMUNITÉ !

Les fêtes approchent dans un contexte éprouvant. Nous ressentons la fatigue, nos défenses immunitaires affaiblies, notre moral en berne. La **VITAMINE C LIPOSOMALE** est l'une des molécules les plus importantes pour y remédier. **Orthovitale** a mis au point un produit de grande qualité, sans conservateur ni adjuvant, à haute absorption, qui nous aidera à **traverser les fêtes et les saisons en Pleine Forme ! www.orthovitale.com** - Tél. : 0473 460 190 – 49 euros

LEPI VITS

Le moment est idéalement choisi pour offrir à notre Immunité les armes naturelles pour faire face aux agressions bactériennes, virales et émotionnelles ! Magnésium, Vitamine D3, Huile de foie de morue et complexe Immunité (à base d'extraits riches en phytonutriments) nous aide à diminuer fatigue et stress, tout en renforçant notre moral et notre immunité. Voici un pack incontournable, abordable, certifié « clean » et durable. Pack Immunité - Laboratoire LEPIVITS BELGIUM – **www.lepivits.be** – 43,50 euros

CEREB: ÉTUDES EN BIOCONSTRUCTION ET BIEN-ÊTRE

Offrez-vous un cadeau qui va changer votre vie :

- Une analyse géobiologique de votre maison - Bilan de santé
- Un Bouclier Electro-Magnétique (BEM) pour vous protéger des ondes électriques, WIFI, GSM.
- Une plaquette de 10 aimants pour soulager vos douleurs
- Résultats garantis
- Une antenne Lecher CEREB pour explorer votre environnement, votre Santé

Lespagnard Michel - 04 246 25 19 - cereb.ml@gmail.com - www.cereb.

FAIRE UN CADEAU AUX ENFANTS DÉMUNIS

Un Noël solidaire grâce à la générosité d'anonymes qui acceptent d'offrir un cadeau à un enfant issu d'une famille qui n'a pas forcément les moyens, c'est possible grâce à l'Opération Papa Noël. Que la détresse financière familiale soit liée à un pépin ponctuel (perte d'emploi, Covid, maladie d'un parent...) ou soit nettement plus ancrée (famille bénéficiaire du CPAS, chômage, surendettement ...,) chaque enfant mérite de vivre la magie de Noël.

www.operation-papa-noel.be - Facebook : @operationpapanoel

#SLEEPINGBAGCHALLENGE

Le froid et l'hiver sont de retour et le nombre de personnes qui dorment à l'extérieur sans possibilité d'accès à une structure d'hébergement reste très inquiétant (plus de 200 personnes recensées à Bruxelles chaque matin et plusieurs dizaines à différents endroits de Belgique. Objectif du challenge : acheter ou collecter 1.000 SACS DE COUCHAGE à distribuer au hub humanitaire et dans toutes nos antennes régionales.

www.bxlrefugees.be/2020/10/21/sleepingbagchallenge/

UN RESET POUR BIEN AMORCER 2021

Les 4 Ateliers RESET de nutrition appliquée (théorie associée à de la pratique culinaire), animés par Karin Schepens, naturopathe.

A offrir à vos proches pour des bienfaits durables et une immunité optimale. **Un cadeau pour la vie !**

Nouveau cycle 23 janvier, sous réserve des directives sanitaires.

Tél. :**0476/303081 – reset@icone.be**

http://reset.icone.be/Les-4-ateliers

La signification spirituelle de Noël

Pour faire suite au dossier sur l'Eveil spirituel du mois de novembre, nous vous proposons une rubrique mensuelle sur ce thème cher à notre coeur. Merci à José Le Roy de nourrir cette rubrique par son expérience, ses connaissances et enseignements.

Pour ce numéro de décembre j'ai eu l'idée de vous parler de la signification spirituelle de Noël pour les mystiques chrétiens. Peut-être ne vous reconnaissez-vous pas dans cette tradition (le christianisme), ou peut-être vous en êtes-vous éloignés, mais la signification de Noël dépasse très largement le christianisme, et nous reconduit au cœur de la **spiritualité universelle**.

Et puis tout le monde aime Noël, même les athées ! Car de quoi s'agit-il ? Il s'agit d'abord d'une histoire qui raconte la naissance d'un enfant, quelque part au Moyen-Orient, à Bethléem. Cet enfant est dit être divin. Il est le Christ, la lumière du monde, le Fils de Dieu. C'est donc d'abord un événement historique qui s'est passé il y a deux mille ans. On y croit ou pas.

Mais les mystiques chrétiens, surtout les mystiques du Nord de l'Europe, les Maitre Eckhart, Tauler, Ruysbroeck, Angélus Silésius ne limitent pas du tout Noël à cette naissance historique et à une croyance. Considérer Noël simplement comme un événement qui se serait déroulé dans une lointaine époque nous fait passer complètement à côté de son sens, de sa force, de son message révolutionnaire.

Leur discours est beaucoup plus audacieux : pour eux, le Christ, le Divin, la Présence, l'Être – quelque soit le nom qu'on lui donne – peut naitre en nous maintenant. Angélus Silésius écrit : « *Le Christ serait-il né mille fois à Bethléem, s'il ne naît pas en toi, c'est en vain qu'il est né* » et Maitre Eckhart enseignait au moyen-âge : « *Que la naissance se produise en moi, c'est cela qui importe.* »

Autrement dit, Noël nous invite à vivre une nouvelle naissance en nous, au fond de notre âme, au cœur de notre conscience. Et il ne s'agit pas du tout d'une croyance, mais d'une expérience bouleversante, d'un éveil soudain, de l'aurore d'une lumière si intense qu'à côté notre vie ancienne nous parait pâle comme une nuit sans lune. C'est cela la magie de Noël : nous annoncer que nous pouvons renaitre. Et qu'est-ce qu'on découvre alors ?

Ah il faut le vivre ! Disons que c'est notre vrai Moi, une Présence vivante, vibrante, nouvelle, douce et joyeuse : un ciel dans notre âme. Et alors, oui, la vie apporte des cadeaux à chaque instant.

José Le Roy
philosophe
et écrivain

Message de gratitude à vous, lecteurs et soutiens du magazine et projet Être Plus

Le mois dernier nous sollicitions votre aide pour traverser les nouvelles difficultés provoquées par la crise sanitaire et les décisions gouvernementales. Vous avez répondu présent ! Merci, merci, merci !

En effet vous avez été nombreux à répondre à l'appel à solidarité. Vos dons nous sont précieux tout comme le sont vos mots d'encouragements dont voici un petit florilège : ***« merci d'être aussi positif », « avec notre soutien et nos remerciements », « Être Plus est mon magazine préféré ! », « merci et longue vie », « merci d'exister », « merci pour qui vous êtes et ce que vous faites », « quelle joie de vous retrouver chaque mois », « merci de vos articles qui me font grandir, continuez ! », « un magazine de salubrité publique » « publication de grande qualité n'ayant rien à envier aux magazines payants »...***

Vous avez été nombreux à manifester votre solidarité et votre attachement au magazine. Nous remercions chaleureusement ***Fabienne E., Anne D., Monique L., Laurence P., Marianne L., Florence M., Colette W., Les jardins de la Grange, Judith B., Mélanie G., Nathalie P., Pascale N., Sandra L., Rose-Marie L., Thomas N., Catherine D., Hélène T., Danielle P., Bernard P., Hélène B., Evelyn V., Didier V., Benoît P., Alliance Créatrice, Claire D., Bernard G., Nathalie M., Annick V., Brigitte D., François D., Naira S., Claude A., Michelle G., Catherine S., Daniel et Anne B., Catherine H., Anne M., Jahel P., François B., Azavedo, Monique L., Brigitte D., Laurence P., Simon R., Onate M., Deborah G., Bernard P., Hélène B., Annick V., Nathalie M., Jean-Paul R., Karine R., Anne D ., Sylvie D., Emmanuelle B., Serge D., Jocelyne L., Bernard D.,*** ... merci à chacun d'entre vous !

Vos marques de soutiens et d'encouragements nous donnent d'autant plus de cœur pour continuer à vous proposer des articles de qualité, rédigés par des auteurs inspirés et alignés. Les difficultés demeureront encore plusieurs semaines, aussi pour celles et ceux qui souhaitent également soutenir le magazine, voici deux possibilités :

1. **Abonnement annuel de soutien au prix de 50 € (10 numéros)**
2. **Don en conscience sur le même numéro de compte**

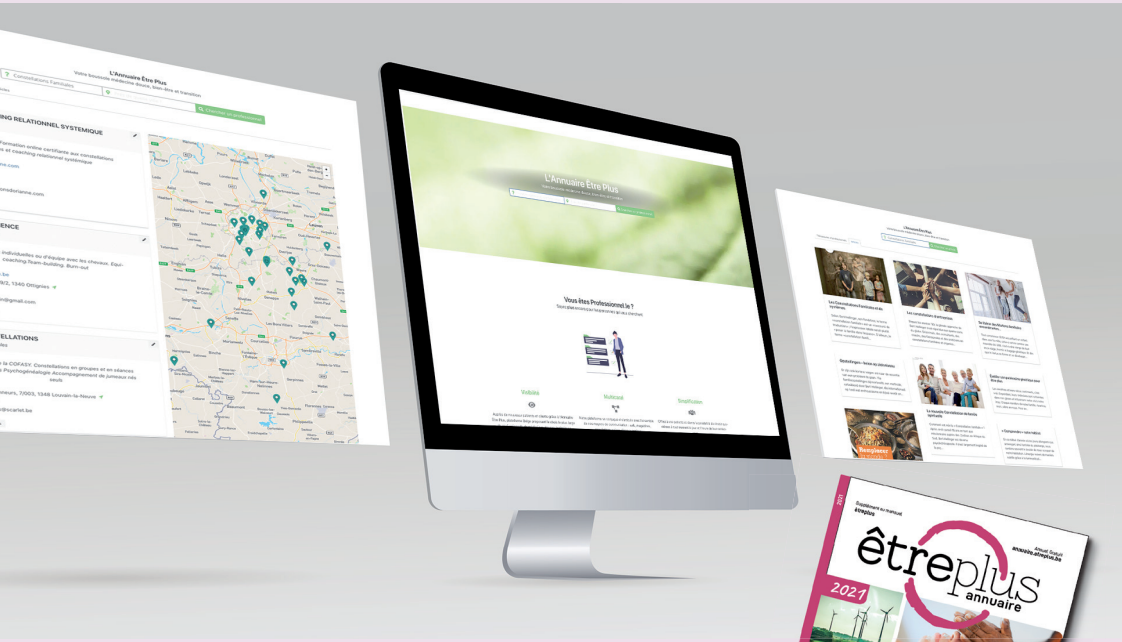
A verser sur le compte BE50 3601 1627 5118 au nom d'**ARPEGE Média sprl Communication** :

- Abonnement de soutien, vos nom, prénom et adresse. Pour vous adresser le mensuel pendant un an ou
- Don en conscience

L'équipe Être Plus

Remarque : vos dons nous permettent en priorité de (continuer à) rémunérer les rédacteurs et le graphiste. Après les frais d'impression et de transport, ce sont là les principaux frais du magazine.

Une nouvelle étape pour
L'ANNUAIRE ÊTRE PLUS en 2021 !



Un **site Annuaire** plus riche, en complément de **l'annuaire papier**.
Davantage d'informations sur vos pratiques et spécificités.
Un **référencement boosté**.

L'ANNUAIRE BELGE DE RÉFÉRENCE POUR FAIRE CONNAÎTRE VOS ACTIVITÉS

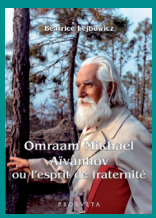
Vous êtes thérapeute, praticien de santé - **Vous organisez** des stages ou vous gérez un centre de stage - **Vous avez** un magasin d'alimentation naturelle, - **Vous êtes investi** dans une association pour l'environnement, la santé naturelle, le bien-être, le développement personnel, inscrivez-vous !

L'annuaire du mensuel « Être Plus », la référence des thérapeutes et des professionnels du bien-être en Belgique francophone, sur le papier et sur le web !

ANNUAIRE PAPIER
Plus de **50 000** exemplaires distribués.
Plus de **200 000** personnes touchées.

SITE INTERNET
Portée potentielle
1 000 000 personnes

Inscrivez-vous avant le 22 décembre 2020 sur notre site :
www.etreplus.be/annuaire



Soyez acteur de votre santé

Karin Shepens

Dans cet ouvrage, l'auteure , naturopathe, propose une approche globale de la santé, une philosophie de vie.
Elle unit les nourritures du corps et de l'esprit pour nous rendre acteur de notre santé. Des enseignements sur le fonctionnement de notre organisme, des conseils concrets et avisés en nutrition, comment prendre soin de nos intestins, de notre sommeil, ... et des recettes pour une alimentation anti-inflammatoire et énergisante, essentielle en cette période difficile.
« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin » (Hippocrate).
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.
Editions Almora, 282 pages

Le grand livre de l'inconscient

Jean-Charles Bouchoux

Beaucoup de nos actes et de nos pensées sont induits par notre éducation, nos expériences, les règles sociales, les normes culturelles... Selon la psychanalyse, ce conditionnement inconscient gouverne très largement le cours de notre existence, pour le meilleur et pour le pire. Notre mémoire, en particulier, est principalement inconsciente. Gardienne de nos souvenirs, elle conserve des traumatismes qui peuvent ressurgir à l'improviste sous forme de cauchemars, d'angoisses, de gènes ou de malaises inexpliqués. Pour vous aider à mieux vous connaître et à vous libérer d'une partie de vos conditionnements inconscients, ce guide complet vous initie aux principaux concepts de la psychanalyse : fantasme, surmoi, projection, pulsion, perversion, transfert et transgénérationnel.
Editions Eyrolles, 223 pages

La forêt comestible

Damien Dekarz

S'appuyant sur son expérience en France, l'auteur vous donne les clés de conception ainsi que plusieurs exemples vous permettant de réaliser votre propre jardin-forêt. Avec ce livre accompagné de nombreuses photos et de beaux dessins, il vous sera possible de créer un lieu d'abondance préservant la biodiversité. Nul besoin d'insecticide, d'herbicide, de fongicide pour obtenir d'innombrables fructifications.
Editions de Terran, 192 pages

Le Tarot chinois

Jean-Louis Victor

Utilisant les mêmes symboles universaux que le Tarot occidental, mais s'inspirant de l'imagerie issue de la tradition orientale millénaire, ce Tarot chinois harmonise avec subtilité les sagesses des deux civilisations. Puisant ses sources dans les enseignements de Lao-Tseu et de Confucius, il deviendra très vite indispensable pour vous. Le coffret contient 22 lames majeures du Tarot chinois, un guide qui détaille la personnalité de chacune, un exercice de calligraphie chinoise par carte afin que vous vous imprégniez de la philosophie orientale.
Editions De Mortagne, coffret contenant 1 livre et 22 cartes

Omraam Mikhaël Aïvanhov ou l'esprit de fraternité

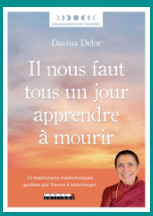
Béatrice Lejbowicz

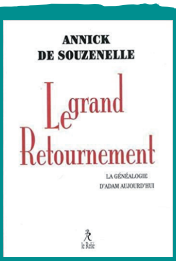
Qu'est-ce que le Maître entendait exactement par le mot « fraternité » ? Quels en étaient pour lui les fondements ? Comment vivait-il lui-même cet idéal de fraternité et comment nous a-t-il appris à le vivre ? Il est apparu de plus en plus clairement qu'il était habité par l'esprit de fraternité, qu'il incarnait l'esprit de fraternité. C'est ce que l'auteur a essayé de rendre compte le plus fidèlement possible dans ce livre.
Editions Prosveta, 430 pages

L'or et Lô

Hélène Bedel et Laure Noterman

Dans cet ouvrage, la matière de Laure met en lumière les témoignages d'Hélène, qui sont autant d'hommages au mystère du vivant. Ce duo offre au lecteur un Espace dans lequel il va vivre une expérience unique, celle d'être travaillé par des mots





et des dessins qui continueront, après la lecture, à faire leur chemin. Ce processus d'allègement qui invite à se délester de tout ce qui n'est pas essentiel ouvrira pour chacun de nouvelles possibilités de mouvement. L'enseignement, tout en paradoxe et légèreté, pénètre comme un souffle, n'accroche pas le mental, va directement au cœur et au corps.
Editions Aluna, 90 pages

Le grand livre de la réflexologie

Hélène Campan et Hélène Sergent

La réflexologie est une technique thérapeutique millénaire qui repose sur le principe que chaque organe, chaque glande, chaque partie du corps ou chaque fonction physiologique correspond à un point précis situé sur les mains, les oreilles, les pieds et le visage. Leur stimulation permet de diagnostiquer, prévenir et traiter les douleurs et de nombreux maux. Grâce à ce livre très complet et accessible à la fois, vous connaîtrez tout de cette discipline et pourrez pleinement profiter de ses bienfaits.
Editions Eyrolles, 357 pages

Se libérer des secrets de famille

Juliette Allais

Filiations incertaines, abandons, faillites passées sous silence, violences sexuelles... Chaque famille abrite ses secrets. Tant qu'ils n'ont pas été révélés, ils se transmettent de génération en génération et marquent nos vies de façon confuse et douloureuse. Pourquoi et comment se constitue un secret de famille ? Quelles en sont les répercussions ? Est-il toujours dangereux ? Quand et comment le révéler ? Autant de questions auxquelles répond cet ouvrage à travers le témoignage de celles et ceux qui ont été impliqués dans un secret de famille. Il nous invite à repérer les incohérences et les répétitions de notre histoire familiale pour comprendre l'origine de ces silences et, enfin, s'alléger du poids des générations passées.
Editions Eyrolles, 189 pages

Il nous faut tous un jour apprendre à mourir

Davina Delor

Un message d'espoir qui s'adresse à notre âme
Pour la première fois, Davina Delor partage avec nous ses expériences spirituelles les plus intimes. Au fil des pages de ce livre sensible et émouvant, elle nous ouvre son coeur et nous transmet les messages qu'elle a reçus des défunts et de la planète Terre. Ces communications spontanées nous aident à dépasser nos peurs et nos chagrins.Et si la mort était un palier sur notre chemin d'évolution ? En recevant ces précieuses sagesses, nous apprenons à accepter les douloureux instants de la mort et à vivre dans la paix et le respect du Vivant qui nous entoure. En bonus, 12 méditations médiumniques pour développer nos facultés intuitives, méditer, rêver et nous connecter à notre lumière. Notre chemin ne finit jamais.
Editions Leduc.s, 224 pages

Le grand retournement

Annick de Souzenelle

A 97 ans, Annick de Souzenelle, l'auteur du «Symbolisme du corps humain», s'attaque au chapitre V de la Genèse qu'elle n'avait pas encore traité, celui de la généalogie d'Adam, et donc des Patriarches, depuis Caïn et Abel jusqu'à Noé. Elle découvre que ces grands ancêtres symbolisent chacun un moment du développement de l'être humain depuis Adam. «Mais aucune sagesse ne nous ayant arrêtés nous approchons aujourd'hui du viol de l'arbre de vie». Par sa méconnaissance des lois métaphysiques et écologiques, l'humanité se trouve au bord du gouffre. De même qu'au septième mois le foetus se tourne dans le ventre de sa mère pour se préparer à sortir dans une nouvelle vie, ce décryptage nous fait réfléchir sur la nécessité d'un grand retournement.Trouver le sens perdu en changeant de dimension intérieure pour survivre.
Editions Le relié, 193 pages

Ce que la chenille appelle fin du monde, le reste du monde l'appelle papillon [Lao Tseu]

Regards d'un médecin en soins palliatifs sur l'époque actuelle

Il y a quelques jours une amie me téléphone de Bruxelles. Très aimablement elle me demande comment je vais.

Dans le contexte agité et difficile que nous vivons actuellement je suis presque choquée, et en tout cas surprise, de m'entendre lui exprimer ce que je ressens intérieurement, très profondément : **« Je suis en joie ! »**

Peut-être un peu désarçonnée par ma réponse elle évoque des décisions sur le point d'être prises à Bruxelles, sous l'énorme poids de lobbies en quête de profits toujours plus grands, et sans tenir compte de l'avis militants qui s'investissent de toutes leurs forces pour nourrir de nouveaux regards dans l'esprit des « décideurs » et amener des décisions plus respectueuses de la vie.

Elle parle de sa peur, de son désespoir presque, de constater jour après jour, les atteintes, les blessures que nous infligeons à la Terre, et qui la détruisent. Quel héritage pour nos enfants ?

Elle raconte aussi les détresses multiples dont elle est le témoin dans son entourage proche. De fait la liste des détresses que nous pouvons constater, sous l'emprise desquelles nous pouvons être, particulièrement aujourd'hui, est sans fin. Ces situations sont de plus en plus nombreuses et apparaissent particulièrement sombres et sans issue.

Grâce à cette amie bruxelloise j'ai pu **accommoder un peu plus la vision que je porte sur ce que nous vivons actuellement, et qui a commencé à émerger en moi. Je lui en suis profondément reconnaissante !**

Si je reprends quelques éléments évoqués par elle (en particulier la destruction de notre environnement et la détresse familiale et matérielle vécues par un nombre croissant d'êtres humains) je vais essayer de partager **le regard que la Vie m'a donné de développer avec les années.**

Il y a bien longtemps j'ai eu l'occasion d'entendre le Maitre (grâce à qui j'ai appris la méditation que je pratique depuis plus de quarante ans) répondre à une personne exprimant son anxiété face à la disparition quotidienne d'un nombre croissant d'espèces animales et végétales : un immense, énorme éclat de rire, assorti du constat que **la Nature, la Vie , la Conscience a une créativité infinie, qu'elle EST et ne peut disparaitre, contrairement à tout ce qui est manifesté. Cette réaction reste une profonde et riche leçon pour moi.**

Chaque fois que je prends conscience (cela demande une vigilance intérieure) d'être interpellée par une situation , et sauf dans les rares cas qui demande une réaction immédiate, j' « écoute », je « regarde » en moi-même - au-delà de la peur, de la colère, de la joie, de la frustration, de l'impatience, générées.

Dès que je suis ainsi attentive intérieurement un sentiment de gratitude émerge : mon « âme », mon « être » a appelé cette situation ; **mon « âme », mon « être » est totalement responsable de cette situation particulière qui vient à moi.** Merci à chacun des éléments qui l'ont amenée, qui l'ont permise. Et ils sont en nombre infini. La « petite Constance » baigne dans la félicité !

Très vite autre chose émerge intérieurement : dans cette situation précise, qui m'interpelle, la « petite Constance » est-elle appelée à manifester quoi que ce soit ? Un acte ? Une parole ? Une nouvelle attitude ? Une prise de responsabilité ? Ou quoi que ce soit d'autre ? Ou bien cette « petite Constance » est-elle appelée à simplement être témoin, tout en veillant, autant que possible, à rester centrée intérieurement ?

Deux vagues donc : **la gratitude** et, au-delà d'une déstabilisation provoquée par une situation donnée, **la recherche intérieure d'un recentrage**. Si une pensée, une parole, un acte émerge je suis attentive à ce que ce soit, autant que possible, depuis ce recentrage. C'est la garantie d'une plus grande « justesse », d'une réaction plus au service de la Vie que si elle avait été immédiate.

La Vie m'a peu à peu, depuis ma petite enfance, au long de nombreuses années, amenée à prendre conscience que **ma mission d'âme consiste, en particulier, et pour l'essentiel, à accompagner des êtres confrontés à la mort, pour eux-mêmes, pour un proche.**

Depuis plus de trente ans, j'exerce comme médecin en soins palliatifs. Durant cet exercice mon attention se porte constamment sur de multiples plans : physique, psychique, social… Que vit la personne concernée ? Son entourage ? Y-a-t-il quoique ce soit à faire, à dire, à prescrire,…pour soulager cette personne ? C'est un questionnement permanent.

Mais simultanément mon attention est également très présente à des dimensions spirituelles : une naissance est en cours. Un être s'apprête, peu à peu, ou rapidement, à quitter son enveloppe terrestre et à rejoindre son Etre profond.

« Ce que la chenille appelle la fin du Monde, le maître l'appelle un papillon » (Lao Tseu) Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai cité cette phrase. Elle évoque une loi de la Vie à laquelle il ne semble pas difficile de se relier pour élargir plus ou moins le regard dans une situation de détresse extrême ; la citation de cette phrase semble aider mieux en tout cas que si je me lance dans des considérations philosophiques ou religieuses.

Accompagner la chenille en détresse, dont l'univers entier s'effondre, tout en ayant la conscience de ce qu'il advient de merveilleux pour elle.

Faire ce que je peux pour soulager la chenille, l'être confronté à la mort. Et rester ancrée dans cette dimension intérieure où tout, absolument tout, est très, très « bien » - lumineux, ordonné, joyeux, libre, et magnifique !

C'est précisément ce regard que je porte sur la situation mondiale, collective que nous vivons aujourd'hui : un monde s'effondre dans toutes ses dimensions et autre chose est sur le point d'émerger. Comme lors d'une naissance humaine j'ai même l'impression de commencer à apercevoir un peu les cheveux du nouvel être qui nait !

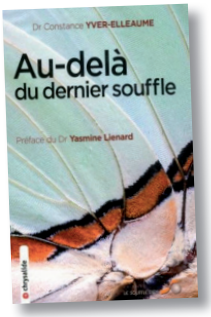
La chenille disparait, le cocon tombe en poussière. Tout un monde s'écroule, et il n'est pas possible d'éviter toutes les disparitions, toutes les détresses qui accompagnent ce phénomène (sur de multiples plans, humains, matériels, écologiques, financiers, impossible de tout nommer).

Chacun de nous est appelé à répondre à la situation actuelle selon sa musique propre, d'autant plus juste que nous sommes centré intérieurement et, peu à peu, à s'émerveiller de ce qui advient.

En relisant ce que je viens de partager ci-dessus il me vient à l'esprit qu'il m'arrive vraiment très fréquemment d'interroger des patients en fin de vie : « Vous arrive-t-il de voir près de vous quelqu'un, ou plusieurs personnes, déjà décédées et que vous avez connues – ou non ? ». La réponse est très souvent positive mais pas toujours. Dans ce dernier cas je suis en général gratifiée d'un regard outré - qui me signifie : « je ne perds pas la tête ». Dans un cas comme dans l'autre j'évoque le fait que cette situation est très fréquente lorsqu'on est extrêmement fatigué par la maladie ou simplement l'âge. Avec le recul des années je pense même que cette situation se produit toujours et il s'agit pour moi de prévenir, ou valider cette expérience, parfois « à l'avance », pour que les patients puissent l'accueillir plus sereinement, et la savourer. Nous ne sommes jamais seuls. Nous sommes toujours accompagnés, à chaque moment de notre vie sur Terre, et en fin de vie, en général (toujours ?) nous avons l'opportunité de le percevoir plus aisément.

Si j'évoque ce dernier point c'est qu'il m'apparait très important que nous sachions que nous sommes accompagnés, la Terre est accompagnée, le monde actuel tout entier est accompagné dans le processus de naissance actuel. Certains peuvent même le percevoir de plus en plus clairement, sous une forme ou une autre, ce qui peut être source de joie ! Et de gratitude !

C'est en tout cas la vision plus claire chaque jour qui émerge en moi, et que je tente de partager ici consciente qu'elle peut ne pas faire l'unanimité ! Mais aussi qu'elle peut en soutenir certains dans une période difficile et délicate comme le sont la plupart des accouchements.



Livres : *Apprivoiser le dernier souffle*, Editions Souffle d'or et *Au-delà du dernier souffle*, Editions Souffle d'or. Un troisième livre en cours d'écriture chez le même éditeur.

Médecin en soins palliatifs - Enseignante de méditation
http://constance-yver-elleaume.com

Constance Yver-Elleaume

Plus d'énergie, moins de stress et une attitude positive grâce au rhodiola

Dès qu'un stimulus extérieur perturbe notre équilibre biologique ou psychologique, nous subissons un stress. Nous disposons de systèmes de contrôle pour rétablir l'équilibre, mais cela est de moins en moins efficace chez l'homme moderne. Les conséquences possibles sont la fatigue, le burn-out, la nervosité, la dépression, la perte de la mémoire et de concentration. La Rhodiola rosea, aux propriétés adaptogènes, peut nous aider.

Le prix du stress

Le rythme trépidant de nos vies, l'adaptation à de nouveaux rythmes de travail, les inquiétudes quant à nos finances, le cadre social changeant, la crainte de l'avenir conduit chacun d'entre à un excès de stress. Notre mode de vie particulièrement déséquilibré´ depuis quelques mois (trop peu de détente et de partages, manque d'exercice, alimentation trop riche) entraine fatigue, apathie, nervosité, abattement et confusion.

Burn-out

Un nombre grandissant de personnes se voient diagnostiquées un « burn-out ». Aujourd'hui reconnu par l'Organisation mondiale de la santé, l'épuisement professionnel est la combinaison de trois symptômes : manque d'énergie ou épuisement, frustration ou satisfaction professionnelle insuffisante, et efficacité professionnelle réduite (clarté d'esprit, prise de bonnes décisions). Ces 10 dernières années le nombre de burn-out a progressé de plus de 60%.

Une arme contre le burn-out

Dans la nature, il existe des plantes appelées «adaptogènes» qui augmentent la résistance aux stimuli chimiques, physiques et biologiques. La rodiole ou racine de rose (Sedum roseum, Rhodiola rosea) est une des plantes, si non la plante la plus efficace pour s'attaquer avec succès aux trois principaux symptômes du burn-out, sans oublier évidemment les nécessaires adaptations de notre mode de vie.

Originaire des régions montagneuses froides d'Europe et d'Asie, la racine de cette plante est utilisée depuis des siècles comme remède anti-stress et augmenter l'énergie. Il contient divers composants agissant favorablement sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (« l'axe du stress ») limitant ainsi la libération de cortisol.

Une efficacité prouvée

L'efficacité des extraits de rhodiola, standardisés à 3% de rosavines et 1% de salidroside, a été démontrée dans plusieurs études. Ainsi, 68 patients souffrant de burn-out (âgés de 30 à 60 ans) ont été inclus dans une étude lors de laquelle ils ont reçu 200 mg d'extrait de rhodiola deux fois par jour pendant trois mois. Tous les symptômes de stress se sont améliorés chez les participants. Les résultats les plus importants ont été observés au cours de la première semaine, avec une diminution :

- la perception générale du stress,
- le sentiment de fatigue ou d'épuisement,
- le sentiment d'être agité,
- l'irritabilité,
- le manque de satisfaction et de joie,
- le sentiment de surmenage,
- la tension et l'inquiétude.

Dans le même temps, ont été constaté une plus grande clarté d'esprit et une meilleure capacité à prendre des décisions. Accessoirement les participants ont également rapporté une amélioration de leur activité sexuelle (excitation plus rapide, fréquence plus élevée , rapports plus satisfaisants).

Plus d'énergie, de meilleures performances

Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'attendre d'être épuisé pour utiliser le rhodiola. On estime qu'environ un tiers des adultes, et plus encore des personnes âgées, souffrent de fatigue affectant leur vie quotidienne. Sans mesures adéquates, cela peut évoluer en syndrome de fatigue chronique. Dans bon nombre de cas, le rhodiola peut aider, surtout en combinaison avec des ajustements du mode de vie. Non seulement parce que le rhodiola, comme indiqué ci-dessus, augmente la capacité d'adaptation au stress, mais aussi parce qu'il stimule la production et la régénération de l'ATP, le principal fournisseur d'énergie de l'organisme.

En 2017, une étude ouverte a été menée auprès de 100 personnes souffrant de fatigue persistante (moins de 6 mois) ou chronique (plus de 6 mois). Une prise de 200 mg d'extrait de rhodiola, deux fois par jour, a entraîné une réduction de toutes les mesures de la fatigue et une amélioration des performances à tel point qu'à la fin de l'étude, 83% des participants se sentaient très ou beaucoup mieux. Cette étude a également constaté une diminution des sentiments de stress, d'anxiété, de panique et de phobie, une augmentation de la qualité du sommeil et une amélioration de l'exécution des tâches, avec une meilleure hiérarchisation et une réalisation plus rapide des objectifs.

Plusieurs études randomisées en double aveugle démontrent également que le rhodiola réduit la fatigue liée au stress, associée à une amélioration des performances mentales en termes d'attention, de mémoire et de concentration. Cela a été démontré chez des médecins en service de nuit, des étudiants pendant les examens, des militaires en formation et des adultes dont le travail est mentalement dur. Il a également été observé chez de jeunes adultes que la consommation de 200 mg d'extrait de rhodiola une heure avant un effort physique améliorait clairement les performances et l'endurance et réduisait les dommages musculaires.

Une attitude positive

Il n'est pas rare que le stress chronique et la pression excessive au travail aient des effets négatifs sur l'état d'esprit, avec un risque accru de sentiments négatifs voire dépressifs.

Dans nombre des études citées ci-dessus, il a été constaté que le rhodiola contribuait à une attitude plus positive chez les personnes stressées.
Bien que l'effet antidépresseur du rhodiola ne soit pas aussi fort que celui du safran ou du millepertuis, le rhodiola peut être envisagé si le facteur déclenchant de la dépression est le stress ou la pression professionnelle.

Une étude a démontré que le rhodiola était presque aussi antidépresseur que la sertraline, mais qu'il n'entraînait pas d'effets secondaires gênants tels que les nausées et le disfonctionnement sexuel, ce qui explique pourquoi il a été présenté par les chercheurs comme le remède avec le meilleur rapport risques/bénéfices.

Particulièrement en ces temps bouleversés et d'inquiétudes, le rhodiola nous aide à surmonter nos émotions tristes et négatives, lorsque d'autres principes actifs (tels que les vitamines C et D, le Zinc, le Magnesium…), contribue à renforcer nos défenses immunitaires (cf. l'article Santé « L'immunité, une histoire de terrain » dans ce numéro).

Jérôme Raynal

MannaVital

Tension au travail, sans énergie, stressé ?

Rhodiola PLATINUM

pour plus d'énergie,
une attitude calme et un esprit frais

- **Rhodiola rosea (Sedum roseum) ou racine de rose de la meilleure qualité**
- **Normalisé pour contenir 3% de rosavines et 1% de salidroside, conformément aux études cliniques qui démontrent l'efficacité au niveau de la vitalité, la résistance au stress, la clarté et la positivité d'esprit**

RHODIOLA PLATINUM de Mannavital est fait pour l'homme moderne avec un mode de vie chargé, qui doit être performant mentalement ou physiquement au plus haut niveau et qui éprouve constamment du stress. RHODIOLA PLATINUM augmente le niveau d'énergie, aide à se détendre et favorise la mémoire et la concentration.

PLATINUM
CORRECT
✓ QUALITÉ
✓ DOSAGE
✓ PRIX
MannaVital

www.mannavital.com

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

La rage de vivre

Cette période de crises superposées qui n'en finissent pas de rebondir, bouscule profondément nos modes de vies, nos convictions et notre façon d'agir. Vous arrive-t-il à vous aussi d'avoir envie de vous boucher les oreilles et de fermer les yeux en espérant les ouvrir à nouveau sur un autre monde ?

Nous connaissons des périodes successives de **couvre-feu, de confinement, qui nous obligent à nous cantonner chez nous. Nous vivons des restrictions** dans nos modes de déplacements, nous sommes limités dans nos contacts sociaux, nous ne pouvons plus voir nos proches, nos amis, nous ne pouvons plus les serrer dans nos bras.

Nous savons que dans les maisons de repos et dans les hôpitaux nombreux sont ceux qui souffrent de grande solitude.

Tenir à distance les êtres que l'on aime, c'est se priver de la chaleur qui nous réchauffe l'âme. "J'ai mal à l'âme" disait ma grand-mère lorsque, assise devant son téléviseur elle voyait des scènes de famine ou de guerre. Oui, **notre âme souffre d'être privée de ce qui constitue le ferment de notre humanité commune : la chaleur vibrante du lien**. Certes, les réseaux sociaux nous permettent de nous exprimer à coups d'émotions et d'envoyer des tonnes de petits cœurs, de smileys, de mots doux, ... mais cela

ne comble pas le vide laissé par l'absence physique d'une étreinte, du toucher sans paroles, d'une présence ...

Nous ressentons ce vide et nous en souffrons tous. **Cette envie de l'autre, cette soif de lien n'est rien d'autre que la soif de vivre qui n'est pas assouvie... Quand la soif de lien nous tenaille, elle fait écho à cette rage de vivre.**

Cette « formidable envie de vivre » comme le chantait Michel Berger est source de création et d'inspiration. Si nous sommes cantonnés chez nous, ne muselons pas cette sacro-sainte inspiration.

Et si notre rage de vivre s'essouffle, c'est peut-être le signe **qu'il faut aller à la recherche de sens, d'actions qui nous donnent une orientation intérieure**. Si les crises sont difficiles à vivre, elles offrent la possibilité de nous réajuster. Chaque crise donne l'occasion de discerner et ensuite de faire un choix : celle de nous figer ou de rebondir. Discerner ce qui peut nous permettre de rebondir, c'est déjà une mise en marche. Quels sont les changements et découvertes qu'une crise peut nous apporter?

Viktor Frankl, professeur autrichien en psychiatrie et en neurologie est un rescapé des camps concentrationnaires de la Seconde Guerre mondiale.

Il décrit dans son livre "Man's Search for Meaning" son effarente expérience de survie dans les camps d'extermination nazis. Dans ces conditions inhumaines, il a perdu une grande partie de sa famille.

Au creux de l'horreur, Frankl s'est posé la question: « Qui dans ces conditions de faim, de travail forcé, d'épuisement, d'humiliations, de conditions de vie déplorables, aurait le plus de chance de survivre? » Comment encore lutter, trouver la force et les motivations qui alimentent la rage de vivre alors que la lumière du soleil est occultée par la fumée sombre des fours qui tournent à plein régime ?

La réponse ne se trouve pas tant dans le comment, mais dans le pourquoi.

En observant ses compagnons d'infortune qui avaient temporairement échappé à la mort et en s'analysant, il s'est rendu compte que la **quête de sens est un élément fondamental permettant de rebondir et d'augmenter ses propres chances de survie.**

Frankl décrit dans un carnet de note (qu'il s'est fait confisquer et qu'il a reconstitué avec des bouts de papiers) comment ses compagnons abdiquent et renoncent à l'idée de survivre, et dépérissent, lorsque le dernier fil qui les relie à la vie est rompu : **le sens et l'espérance.**

L'espoir de pouvoir retrouver un être cher, de transmettre quelque chose, un enseignement tiré de ces camps de la mort, contribue envers et contre tout à améliorer la vie.

Il ne tombe cependant jamais dans l' apologie de la souffrance comme un mal nécessaire pour trouver du sens à la vie. Il est encore moins moralisateur.

Face à des êtres qui n'ont pas les ressources pour rebondir, il ne prend jamais un ton péremptoire. Il décrit et analyse.

La souffrance en soi n'a pas de sens, ni la résignation. En revanche, trouver des ressources intérieures pour rebondir procure déjà du sens. C'est ce moteur qui nourrit la rage de vivre. Si nous ne trouvons plus de sens, mettons notre énergie dans la quête de ce qui pourrait apporter du sens.

Il propose de partir du réel sans en occulter certaines facettes pour "changer la souffrance en motif de réalisation et d'accomplissement". Il nomme cela le positivisme tragique.

Comment la quête de sens devient une forme de thérapie qui permet de tenir et même de guérir ? Avec les observations et les analyses qu'il a élaborées, Viktor Frankl a contribué à révolutionner la psychothérapie.

Si notre environnement direct ou indirect nous désole, nous démotive, il peut être le point de départ d'une transformation intérieure en nous posant la question de ce qui pourrait nous donner un sens en période de crise.

Que seraient devenus Nelson Mandela s'il n'y avait pas eu la ségrégation en Afrique du Sud, Mahatma Gandhi s'il n'y avait pas eu la colonisation anglaise en Inde, Jean Moulin sans la Seconde Guerre mondiale?

Que nous apportent les épreuves que nous rencontrons, comment nous permettent-elles d'avancer, de vivre différemment?

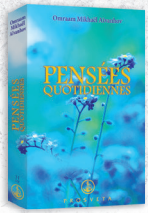
L'épreuve des confinements successifs nous prive de beaucoup de choses essentielles mais **elle nous renvoie donc aussi à nous-même**. Nous nous rendons peut-être plus que jamais compte à quel point ces petits moments de chaleur vécus en temps normal et auxquels on ne s'est jamais attardés, sont si importants.

Comme l'arbre en automne est taillé, nous le sommes dans nos libertés. Alors que ses branches sont élaguées, l'arbre se prépare dans le secret des jours froids et sombres à la promesse du printemps.

Sébastien de Fooz

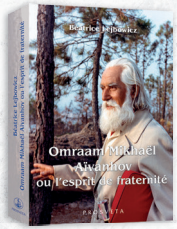
Prosveta Benelux – L'œuvre d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

Pour les fêtes de fin d'année, profitez de remises exceptionnelles* :
5 % si votre commande atteint 30 € ou 10 % si elle atteint 50 €
De magnifiques cadeaux à offrir ou s'offrir. Faites votre choix, en consultant notre site.



Réf. PQ2021FR – 13,90 €TTC

Collection Évéra – 34 €TTC/pièce



Réf. T30FR – 24 €TTC

* Remises valables à partir du 01/12/2020 jusqu'au 31/01/2021

PROSVETA BENELUX – **www.prosveta.be** – prosveta@skynet.be - Tél. 00 32 (0)2 461 08 53

Bûche à la châtaigne aux 5 épices et zestes d'orange

un moelleux, réconfortant qui embaumera nos cœurs

Le châtaignier, dont les fruits sont appréciés par l'homme depuis la nuit des temps, fut appelé « arbre à pain » pour la qualité nutritive de ses châtaignes. Couramment, celles-ci étaient consommées en période de famine pour remplacer les céréales. Au moyen Age, selon Hildegarde, abbesse allemande du XIIème siècle, certains aliments apportent la joie et d'autres la mélancolie... La châtaigne dissiperait les états de tristesse. De saveur douce, la châtaigne se prête tant à des plats salés que sucrés. Il est de coutume de la cuisiner en fin d'année pour fêter Noël.

Ingrédients pour 8 personnes :
- 250 g de châtaignes fraîches ou en bocal déjà épluchées et précuites
- 25 g de miel
- 25 g de rapadura (sucre de canne non raffiné)
- 115 g de beurre au sel de Guérande
- 4 œufs
- 2 c. à c. de « 5 épices »
- zestes d'une orange

Faites chauffer les châtaignes durant 10 min afin de les éplucher facilement. Une fois épluchées, faites les cuire encore 5 min (*).

Faites fondre le beurre. Clarifiez les œufs et battez les blancs en neige. Réservez.

Dans un robot culinaire, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Versez celle-ci dans un plat et rajoutez-y délicatement les blancs en neige. Dans un moule à cake, cuire à la vapeur durant 1 h ou au four durant 35 min à 180 degré.

Tiède, avec un soupçon de marmelade à l'orange et au gingembre. Un délice !

ATOUT SANTÉ

Les vertus de la châtaigne sont nombreuses, ce qui en fait une excellente alternative aux féculents habituels, sachant que son index glycémique est modéré et qu'elle est dépourvue de gluten. Riche en fibres, elle est bénéfique pour notre microbiote et recommandée en cas de diarrhée.

Anti-oxydante, elle constitue une excellente source en vitamine C, E, A et caroténoïdes.

Alcalinisante à souhait, grâce à sa teneur élevée en potassium, elle constitue également une excellente source en magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse, ainsi qu'en vitamines du groupe B, indispensables à nos systèmes nerveux et immunitaire.

Doux Noël, rempli d'amour et de joie,
Karin Schepens - Naturopathe

Psychologie Bouddhiste

Exposer brièvement la psychologie bouddhiste est une affaire délicate, car il existe de nombreuses écoles correspondant aux vagues successives d'essaimage du bouddhisme dans les différents pays d'extrême-orient. Dans la tradition originelle, le *Théravada*, le système principal est l'*abidharma*. Je vais me référer ici au *Yogacharya*, l'une des principales écoles du grand véhicule ou *Mahayana*, et son système des 8 consciences pour décrire le fonctionnement relatif de l'être. Je dis « relatif », car ces consciences appartiennent toutes au cycle de l'existence ou *samsara* : elles sont donc composées, impermanentes, sujettes à la naissance et à la mort. Nous parlerons en fin d'article de la dimension absolue, inconditionnée, de la conscience éveillée.

Les huit consciences

Les cinq premières sont les consciences liées aux sens : elles sont simplement conscientes des signaux sensoriels envoyés par les cinq sens. La sixième est « l'organe mental » : elle est consciente des phénomènes mentaux (pensées, états mentaux) de la même façon que les cinq premières perçoivent les signaux sensoriels. Ces six premières consciences sont passives : elles se contentent de connaître des phénomènes perçus.

Ensuite vient la septième conscience, en sanskrit *klesa mano vijnana*, la « conscience marquée par les passions ». C'est elle qui commente les messages reconnus par les six premières : elle juge, réagit par l'aversion ou l'attachement, fabrique des scénarios et commentaires mentaux. Elle est le siège des passions, elle est agitée et turbulente.

Par exemple, si vous voyez une fleur, la simple conscience de la fleur est le fait de la conscience de la vue. Ensuite, celle qui dit « je la veux, elle est belle, etc », l'impulsion de la saisir, ressort de la septième.

Enfin la huitième conscience, *alaya vijnana*, la « conscience base de tout », est le réceptacle de toutes les traces karmiques résultant des actes passés. En effet, selon la tradition bouddhiste, chaque action passée (le mot karma signifie action) laisse une empreinte dans la huitième conscience, une graine de joie ou de souffrance selon la nature de l'acte. Un acte de violence, par exemple, laissera une graine de souffrance. La psychologie occidentale a bien découvert cela dans le cadre de la petite enfance par exemple, mais dans le bouddhisme le processus s'étend aux nombreuses vies passées. Toutes ces graines karmiques, inactives et latentes, sont stockées dans l'alaya. Lorsqu'une graine est activée par une circonstance quelconque, elle se manifeste comme bonheur ou souffrance. C'est la raison pour laquelle une circonstance d'apparence anodine peut déclencher un bonheur ou une souffrance apparemment sans lien avec l'événement déclencheur, comme on peut le voir avec les personnes victimes de graves abus dans leur jeunesse par exemple.

Le chemin bouddhiste

De quelles multiples façons la voie bouddhiste propose-t-elle d'agir pour progresser vers l'Eveil ?

- Tout d'abord, la pratique de la méditation consiste, on le sait, à ne pas suivre les commentaires de la septième conscience, à ne pas s'impliquer dans ses jugements, ces scénarios fictifs : par une pratique régulière de ce type, on en vient à ralentir le mécanisme de la septième conscience, et ainsi à avoir un espace de choix. La septième conscience peut être comparée à un répondeur téléphonique. Au début, il s'enclenche tellement vite que vous n'avez pas le temps de décrocher, c'est lui qui contrôle la situation, vous n'avez pas de liberté. Ensuite, il met un certain temps, ce qui vous permet d'avoir la liberté de décrocher et de prendre l'initiative. Ce ralentissement de réaction de la septième conscience revient à passer de la réaction automatique à la réponse consciemment choisie. Néanmoins, à lui seul il ne suffit pas : tant que les graines de souffrances sont là, la septième conscience redeviendra agitée à la première occasion. C'est pourquoi la méditation, utilisée seulement ainsi, revient à une relaxation temporaire, mais pas à l'éradication de la souffrance. Il faut s'occuper de la huitième conscience.

- Il est conseillé, selon la belle expression du maître vietnamien Thich Nhat Hanh, « d'arroser les graines de la joie » : Puisque notre huitième conscience est ensemencée de diverses graines, ce sont celles dont nous nous occuperons le mieux qui pousseront davantage. Dans le cas de personnes souffrantes, le bouddhisme propose d'identifier les sources de joie disponibles et de les cultiver. Il va sans dire que la méditation est aussi centrale à ce processus, en induisant le contentement de vivre. La pratique de l'amour bienveillant a le même effet : nous cultivons les graines d'amour en nous, nous les faisons mûrir et s'étendre jusqu'à embrasser tous les êtres.

- Enfin, il s'agit de traiter les graines de souffrance : à chaque fois que l'on pardonne, à chaque fois que l'on lâche prise d'une tendance destructrice, à chaque fois que l'on apprend à accueillir et à traverser une émotion douloureuse, on libère une graine de souffrance. C'est pourquoi notre vie comporte nécessairement des moments difficiles : selon le bouddhisme, c'est plutôt bon signe, cela signifie que l'on « paye une dette karmique », que l'on nettoie la 8ème conscience d'une graine noire. Il existe une erreur (assez présente dans les milieux spirituels) consistant à occulter les graines noires, à vivre dans un monde illusoire de « bisounours » où l'on recouvre les tendances négatives, ce qui

revient à nier les empreintes problématiques présentes dans la huitième conscience. C'est pourquoi la pleine conscience authentique est une confrontation lucide et sereine avec la réalité, et non une fuite.

Le relatif et l'absolu

Pour conclure, il est très important de bien comprendre que ce mécanisme décrit le fonctionnement relatif de l'esprit, au sein du samsara. Mais il existe un moyen beaucoup plus radical, ou absolu, de libération : reconnaître directement le *tathagata gharba*, la « nature de bouddha », la conscience primordiale au delà de la naissance et de la mort, clarté et espace illimités au sein desquels se déroule la danse des huit consciences. C'est ce que montrent directement les enseignements de sagesse de la tradition bouddhiste (comme le Chan, le Zen, le Mahamoudra et le Dzogchen dans le bouddhisme tibétain, et bien d'autres).

En réalité, les deux approches peuvent aller de pair : en effet, plus vous ralentissez la septième conscience, plus l'esprit est calme ; plus vous purifiez la huitième, plus il est clair. Il est alors plus facile de reconnaître la conscience éveillée primordiale. En pratique, il est donc conseillé de jouer simultanément sur les deux tableaux, absolu et relatif.

Bien sûr, la psychologie occidentale a redécouvert certains de ces aspects sous d'autres noms ; l'intérêt de l'approche bouddhiste est d'offrir une vision d'ensemble plus vaste, presque « cosmique » de l'être, qui n'est pas réduit à sa partie matérielle, visible et manifeste dans le cadre de cette vie.

Olivier Raurich

Olivier Raurich, auteur de « la voie du bouddhisme au fil des jours : être, aimer, comprendre », Edts Albin Michel, 2014.

être plus
magazine - salons
annuaire - online

La pleine conscience au service de la relation avec Olivier Raurich

Dimanche 31 janvier 2021

9h30 à 17h30 au centre Terre d'Eveil à Ohain (proche Waterloo et Bruxelles)

La connexion à la source d'amour, la réconciliation avec soi-même, la fidélité à sa propre voix intérieure, l'écoute profonde et la communication non violente seront les aspects de la relation développés au cours de cette journée.

Infos et inscription
www.etreplus.be/cycle-2020-2021

80 € la journée

FICHE PRATIQUE

Et si... on cheminait vers plus d'autonomie grâce aux plantes ?

De nombreuses plantes possèdent des vertus thérapeutiques bien connues des anciens. Et si on apprenait à les redécouvrir pour s'affranchir des produits manufacturés ? Cheminer vers plus d'autonomie pourrait même se révéler essentiel dans les années à venir... Voici 7 pistes pratiques.

1- SAVOIR IDENTIFIER LES PLANTES UTILES

On peut commencer avec des livres, des sites Internet spécialisés, des applications de reconnaissance de plantes, mais l'idéal est de faire des sorties nature avec des experts qui pourront nous faire découvrir les plantes dans leur milieu naturel et nous transmettre l'éthique de la cueillette.

2- SAVOIR CULTIVER LES PLANTES UTILES AU JARDIN (OU SUR LE BALCON)

Collaborer avec la terre et la vie du sol, sourire à la magie de voir germer et grandir ce que l'on a semé, suivre le long développement pour enfin récolter nos propres plantes afin d'aider nos proches : quel bonheur !

3- RÉPERTORIER LES PRODUCTEURS LOCAUX

Il y a de nombreux producteurs de plantes médicinales dans notre pays. Bien sûr, il faut qu'ils soient engagés à travailler dans le respect des plantes et de l'environnement. Répertorions-les et partageons ces contacts avec nos proches.

4- RÉPERTORIER LES REVENDEURS

On trouve de plus en plus de boutiques qui vendent des plantes. Attention, leur qualité peut considérablement varier d'un commerce à l'autre... N'hésitons pas à poser des questions, discuter de la provenance, du mode de culture et surtout de les tester afin de noter et diffuser les bonnes adresses.

5- SE FORMER SUR L'UTILISATION DES PLANTES

On peut se former au travers de livres, d'Internet, de formations en ligne ou en présentiel, tout est possible. Le plus important est de trouver auprès de l'enseignant des valeurs humaines alignées avec celles que nous recherchons dans notre démarche.

6- RENCONTRER DES PRATICIENS QUI PEUVENT NOUS GUIDER

Médecins phytothérapeutes, praticiens en herboristerie, naturopathes : ces professionnels peuvent nous aider dans nos questionnements et nous faire des recommandations pour nos premiers pas dans la pratique. Répertorions-les et n'hésitons pas à les rencontrer.

7- PRATIQUER PAR NOUS-MÊMES !

Le but ultime est de passer de la théorie à la pratique, avec prudence et responsabilité (dans le doute, toujours consulter un médecin pour avoir un diagnostic précis).

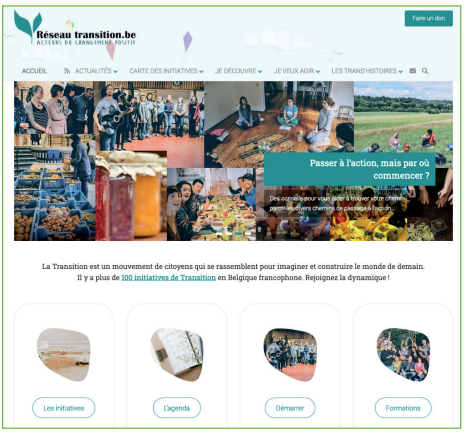
Quand nous aurons aidé le petit dernier avec ses allergies, mamie avec ses rhumatismes, que nos baumes auront calmé l'eczéma d'un ami ou rééquilibré notre propre épiderme, nous éprouverons un réel bonheur dû à l'aide apportée et à l'autonomie retrouvée.

Bon cheminement !

Et si... on explorait quelques sites autour de la Transition ?

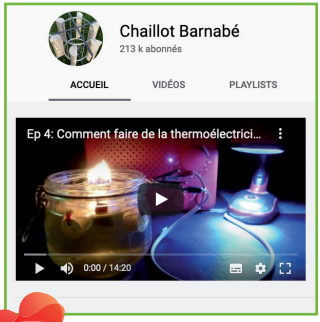
Réseau Transition.be

« ***Encourager, inspirer, mettre en lien et offrir du soutien aux Initiatives de Transition ainsi qu'en favoriser l'émergence*** », est l'objectif du '*Réseau Transition*' en Belgique francophone. Depuis ses débuts en 2012, le réseau a développé de nombreux ateliers, formations, actions, outils, publications, événements, rencontres... pour amplifier la transition dans nos territoires. Et cela fonctionne, puisqu'en 2009 il n'y avait qu'une seule initiative de Transition en Belgique francophone qui en compte désormais plus de 100 !
Le site & le blog associé proposent des actualités pour se tenir au courant de ce qu'il se passe dans le monde de la Transition, un agenda des activités, une carte interactive des projets en Wallonie et à Bruxelles, mais également des supports pour approfondir notre compréhension de la Transition, des pistes pour rejoindre une initiative ou les outils pour créer la nôtre !
A découvrir sur reseautransition.be

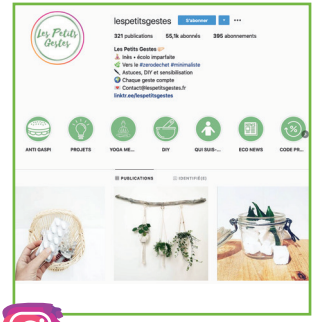


A explorer également : la chaîne YouTube « Réseau Transition » qui propose déjà plus de 80 vidéos.

larevolutiondestortues.fr



"Chaillot Barnabé"



@lespetitsgestes

Dans son blog « La révolution des tortues », Anaelle Sorignet (l'auteure de « On ne sauvera pas le monde avec des pailles en bambou » chez De Boeck), répond non sans humour à des questions telles que : comment savoir ce qui est vraiment moins impactant pour l'environnement ? Où trouver des astuces simples et claires pour bien manger, mieux consommer, produire moins de déchets ? Comment aborder l'écologie positivement, sans fatalisme, catastrophisme, culpabilisation... ? Et bien d'autres !

Barnabé Chaillot est célèbre pour sa chaîne YouTube (212.000 abonnés) sur laquelle il présente ses projets d'auto-construction (surtout en lien avec l'énergie), ses recettes-résilientes et quantité d'astuces pour cheminer vers l'auto-suffisance. Ce bricoleur de génie, dont l'inventivité n'a d'égale que la joie de l'expérimentation, est notamment une référence en matière de 'rocket stove' (poêle à bois auto-construit & très performant).

Dans un autre registre, Inès Moreau, du compte Instagram 'Les petits gestes', propose à ses quelques 55.000 abonnés d'amorcer leur transition en insistant sur la facette 'objectif #zerodechet'. Elle nous guide dans cette éco-aventure, en partageant ses déboires et découragements, tout en dédramatisant. Ce qui compte, c'est d'avancer et de faire de son mieux. Ce compte 'insta' est associé au site lespetitsgestes.fr

famille

Créer, découvrir, partager, voilà des besoins qui sont essentiels pour garder un moral au top. Voici quelques activités à faire ensemble dans la bonne humeur !

Folon à l'Abbaye de Villers-La-Ville

Heureusement l'art existe aussi en extérieur afin que nous puissions tous en profiter librement. Dans le superbe cadre de l'Abbaye de Villers-La-Ville se tient une exposition d'une vingtaine de sculptures monumentales et originales de l'artiste belge pour célébrer le 20e anniversaire de la Fondation Folon. Des œuvres qui mettent en avant l'humain, inspirées des arts premiers, des Cyclades aux Etrusques, des masques africains aux totems amérindiens. Folon a toujours aimé confronter ses réalisations à un lieu historique et architectural afin de laisser la lumière et les éléments leur donner vie. Et l'effet est magnifique.
Jusqu'au 21 février 2021
www.villers.be

Doel, le village fantôme

Au nord d'Anvers, le long de l'Escaut, adossé au port d'Anvers se trouve le village de Doel, vieux de 700 ans, déserté par son millier d'habitants (sauf dix coriaces) depuis qu'ils furent gentiment contraints de partir moyennant le remboursement du prix de leur maison. Le port prenant de l'ampleur il est question de le raser. En attendant les graffeurs en raffolent et lui donnent une deuxième vie, celle de musée à ciel ouvert. Une église, une école et un moulin typique sont autant d'édifices surprenants dans ce paysage urbain très underground. Les tags se sont appropriés les maisons. Certaines habitations ont les portes fracassées et dévoilent leur univers passé. Ci et là des meubles, des objets, véritables traces d'existences. Sur cette toile au fond gris, la couleur fait durer la vie. Véritable balade archéologique contemporaine qui plaira à tous.

S'inspirer sur pinterest

Confinés ou pas pour Noël, nous n'en savons rien pour le moment, mais ce n'est pas ça qui va mettre fin à notre enthousiasme. Pinterest, c'est une plateforme gratuite, véritable mine d'or pour trouver des idées plus créatives les unes que les autres. Basée sur la collecte et le partage de photos sur des thématiques variées elle permet de créer des catalogues d'inspiration. Une fois inscrit, vous recherchez une thématique, ou un objet en particulier, via le moteur de recherche et des résultats en photos vous sont proposés. Laissez vos enfants créer des albums de bricolages, gâteaux, déco et toute autre création qu'ils auraient envie de réaliser pour les fêtes. La recherche étant très instinctive, ils n'auront aucun mal à se l'approprier et vous non plus. Et autant vous prévenir, vous risquez d'y passer des heures !
www.pinterest.com

Bonne résolution 2021 : le batchcooking

La pétillante Meggan, avec son site fouettmagic nous simplifie la tâche en nous proposant chaque semaine via une newsletter des plats sains et savoureux ainsi qu'une méthodologie hyper facile pour préparer un maximum à l'avance. C'est la bonne idée pour gagner du temps et arrêter de dire « mais qu'est-ce qu'on va manger ce soir ? »
www.fouettmagic.com

Que tout vous soit doux

Vanessa Jansen
vanessa@etreplus.be

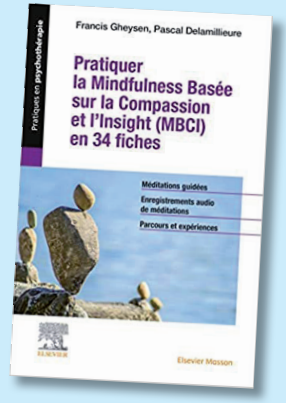
être plus
magazine - salons
annuaire - online

La pleine conscience basée sur la compassion et l'insight avec Francis Gheysen

Dimanche 28 février 2021

9h30 à 17h30 au centre Terre d'Eveil à Ohain (proche Waterloo et Bruxelles)

Lors de cette journée d'initiation à la Mindfulness Basée sur le Compassion et l'Insight (MBCI), la rencontre de la MBCI et de la thérapie fondée sur la compassion (TFC) sera explorée. Ce nouveau modèle permet d'équilibrer les systèmes de régulation des émotions (peur, colère, honte, joie, contentement), autorisant des stratégies de changement dans un climat de sécurité émotionnelle.
La journée proposera enseignements et pratiques.



Infos et inscription
www.etreplus.be/cycle-2020-2021

80 € la journée

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

L'Habitat, miroir de l'Etre.
14/1. 19h30-21h. Comprendre et travailler les liens qui nous unissent à notre habitation. Pour évoluer et transformer notre vie + présentation formation 2021/202. **Axelle Malvaux,** expert en Feng Shui & anthropologue, **Emmanuel De Win**, expert en Feng Shui et géobiologue. Conférence à distance via Zoom. Free. Inscription nécessaire pour recevoir les codes d'accès. 1050 BRUXELLES. Intérieur Particulier. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Brabant Wallon

Cabaret-Tarot avec Reynald Halloy.
21/1. 19h30-21h30. Séance publique de lecture de Tarot. Un moment d'introspection et de partage avec les Arcanes du Tarot. Réservation indispensable. Participation libre. **Reynald Halloy**, tarologue. Arbre qui pousse - Ferme de la Balbrière. 1, chemin du Griffon. 1340 OTTIGNIES. Soleilune Asbl. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/decouverte-du-tarot/

Brabant Flamand

Les RDV sacrés de l'âme.
30/1. 10h-12h. Découvrez ce qui a motivé votre âme à s'incarner durant cette période si particulière par la Numérologie, le Design et l'Astrologie de l'âme. **Philippe Mouchet**, thérapeute-enseignant. Centre Ressourcements. Welriekendedreef 45. 3090 OVERIJSE. 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Namur

Le livre d'URANTIA.
17/12, 21/1. 18h. 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.org

Etranger

La Technique Alexander. Video-Conférence.
21/12. 20h-21h30. Vidéo-conférence gratuite interactive via Zoom - Inscription: athvettas@hotmail.com- Infos : alexandertechnique.be - 20 participants maximum. **Athanase Vettas**, praticien de Technique Alexander. Webinar via zoom. www.zoom.com. 1200 BRUXELLES. Internet. Alexander Technique Bruxelles. 0477 29 10 53. athvettas@hotmail.com - www.techniquealexander.be

Formation complète à
l'hypnose
depuis 25 ans

MODULE DE BASE
- 22 au 25 janvier 2021
- 20 au 23 mars 2021
- 23 au 26 septembre 2021

Un programme ouvert à tous avec pratique supervisée régulière
Certification NGH

Avec
Lee Pascoe
ou Yves Fischer,
certifiés NGH

Inscription & Infos :
www.lesoutilsdumieuxetre.be
Tél. 0478 91 21 22

Pré requis conseillé : Séminaire de base de la Méthode Silva (voir www.lamethodesilva.be)

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

Accompagner le deuil

Carnet de Deuil .
23/1 et 24/1. 9h30-17h. Perte d'une personne chère, d'une relation, d'un emploi,... Créez votre Carnet de deuil (techniques créatives) pour accomplir ce rite de passage. **Brigitte Evrard**, accompagnatrice en Petits Pas. Humaneo. 1470 BOUSVAL. brigitte.evrard@belgacom.net - 0475 483 665. www.atelier-petits-pas.be

Transitions de Vie et de Carrière.
27/1 au 10/2. 9h30-18h. Un atelier de 5 jours pour apprendre à accompagner et faciliter les changements de vie personnelle et professionnelle avec la Roue de Hudson. **Drelon Sylvie**, professional certified coach. Leading & Coaching Academy. Au Repos des Chasseurs. 1170 BRUXELLES. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/ 02 652 08 58.

Adolescence

Spécialisation en Coaching Parental.
11/1 au 3/2. 9h30-18h. Ce programme fournit aux professionnels (coachs,...) une approche et des outils spécifiques pour accompagner les parents dans les défis de l'éducation. **Catherine Schwennicke,** psychologue et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale, **Diane Thibaut,** coach parentale et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale, **Anouchka De Jonghe**, professional certified coach. Leading & Coaching Academy. 1332 GENVAL. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/coaching-parental.php - 02 652 08 58.

Aromathérapie

Aromathérapie - Pédiatrie.
12/12. 14h-18h30. Tout savoir sur l'utilisation des huiles essentielles chez les enfants! Toxicité, posologie, modes d'administration + nombreuses formules pratiques. **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Aromathérapie - Grossesse et allaitement.
13/12. 14h-18h. L'utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte et allaitante! Toxicité, posologie, modes d'administration, et formules pratiques. **Sébastien Delronge**. AlterNatureS. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Aromathérapie - Approfondissement.
9/1. 14h-18h30. Etude d'une série d'huiles (moins connues) et de pathologies plus complexes, par système (digestif, respiratoire, cardio, nerveux, endocrinien...). **Sébastien Delronge**. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Formation en aromathérapie.
16 au 17/1. Initiation scientifique complète, claire, pratique et accessible à tous, pour apprendre à utiliser l'aroma sans risque et avec une réelle efficacité ! **Sébastien Delronge**. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Art et Développement Personnel

Spécial solstice - Journal Créatif.
20/12, 26/12 ou 29/12. 14h-17h. Nous relier à notre sagesse intérieure, honorer les moments importants et apprentissages de l'année. Ecriture, dessin et collage. En ligne aussi. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

S'ouvrir à 2021 - Journal Créatif.
3/1, 9/1 ou 16/1. 14h-17h. Ancrer vos forces, visualiser vos projets lumineux et aspirations, favoriser l'ouverture. Ecriture créative, dessin spontané, collage. En ligne aussi. **Edith Saint-Mard**. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Votre Tableau de Visualisation 2021.
9/1. 10h-16h. Perspectives 2021 en grand format - Journal créatif : projets, équilibre vie privée - vie professionnelle, du temps pour vous,... Zoom ou présentiel. **Brigitte Evrard**, accompagnatrice en petits pas. Salle des 5 petits cochons. 1490 COURT-SAINT-ETIENNE. 0475 483 665. brigitte.evrard@belgacom.net - www.atelier-petits-pas.be

Mandala - collage intuitif.
10/1 ou 23/1. 14h-17h. Créez un mandala qui active vos forces positives, accueille vos projets et rêves pour 2021, tout en restant ouverts à ce que vous offre la vie. **Edith Saint-Mard**. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Chamanisme

Initiation au voyage chamanique.
12 au 13/12. 9h30-18h. Expérimenter le voyage cha-

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

manique au son du tambour dans les modes de la réalité non ordinaire pour y rencontrer son animal de pouvoir et son guide. **Patricia Dancre**, chamane. Le Parfum des Couleurs asbl. 1160 BRUXELLES. 0472 442 960. patriciadancre79@gmail.com - www.lessoinsdemarlene.com

Pratiques Sacrées Amérindiennes N-Lune.
13/12 ou 24/1/2021. 10h30-13h30. Nettoyage physique, émotionnel, mental et spirituel par méditation guidée avec chants & visualisations, "yoga"+"taï-chi"amérindiens=régal bien-être ! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe, gardienne de la Paix de la Tradition Tsalagi, Révérende Mère de la Tradition Maya Solaire. Ak'Tesh'Na Asbl. Centre International de Sagesse Amérindienne. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Cérémonie Sacrée du Solstice d'hiver.
20/12. 10h30-17h30. S'harmoniser entre Ciel & Terre selon ces énergies spécifiques en incarnant le spirituel concrètement par nos corps en action=transformation profonde ! **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. Centre International de Sagesse Universelle. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Nouveau : expérience multidimensionnelle.
10/1/21. 20h-22h. Par méditation guidée via un portail stellaire, ascensionner jusqu'en 12D pour rencontrer les Etres de Lumière et bénéficier de leurs messages & soins. **Luminous Doe**, femme-médecine, **Chritine Neve**, coach énergétique. Centre International de Sagesse Universelle 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.co

Cérémonie des deuils.
7 au 9/2/21. 10h-18h. Etre en paix avec tous les deuils, pour que nos morts & «fins» soient nos meilleures conseillères de Vie + rituel aux «envolés» autour du feu sacré. **Luminous Doe**, femme-médecine, héritière de la Tradition Anishinabe. 1390 GREZ-DOICEAU. 010 24 44 87. akteshna@gmail.com

Chant & Voix

Yoga du son & du souffle en WEB-ATELIER.
13/12, 20/12, 10/1, 17/1, 24/1 ou 31/1. 10h-12h. Pratique hebdomadaire du chant vibratoire (chant des voyelles, chant védique & pranayama). Renforcement de l'immunité, ouverture du coeur & focusing. (7 places offertes à demander via isabelle@etreplus.be). **Reynald Halloy**, chanteur. Soleilune Asbl. Yourte SoleiLune virtuelle. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/choeur-harmonique/

Dessin & Peinture

Mandala spécial solstice d'hiver.
19/12 ou 27/12. 14h-17h. Célébrer le retour à la lumière en créant un mandala qui vous relie à votre lumière intérieure, après avoir déposé ce qui vous pèse. **Edith Saint-Mard**, animatrice certifiée Journal Créatif. 1040 BRUXELLES. 0474 057 091. estmard@yahoo.com - empreintesdevie.ek.la

Vedic-Art & Peinture acrylique.
3/1 au 9/2. 10h-17h. En présentiel : enseignement individuel ou limité à 2 participants. Journée découverte au choix : en semaine ou samedi/dimanche. Stimule la créativité. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. L'Atelier des M.O.T.S. 1090 BRUXELLES. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/vedic-art/

Développement Personnel

Groupe de parole : HP & Vie Amoureuse.
14/1. 19h30-21h30. Cycle de 5 soirées. Espace d'écoute bienveillante pour se dépo-

avant-première

ATELIERS

A partir du 10/12
à Rhode St Genèse

Voir détails page suivante

Sophie RAYNAL

Ateliers pour enfants et adolescents de pleine conscience et psychologie positive

La pleine conscience, issue de sagesses millénaires et validée par nombre d'études scientifiques, est une invitation à savourer l'instant présent, améliorer nos capacités d'attention, comprendre et vivre nos émotions plus sereinement, pacifier notre mental, réduire le stress et l'anxiété, développer notre gratitude et notre bienveillance. Ces séances individuelles proposent des exercices, échanges et apprentissages d'outils basés sur les pratiques de pleine conscience et de psychologie positive. En ces temps troublés et parfois difficiles pour nos enfants comme pour nous, elles peuvent être un soutien important pour retrouver cet espace de paix et de sécurité intérieure qui fait partie de notre être.

Informations : www.pleine-conscience-enfants.be

ser sur les joies et défis de sa vie amoureuse en tant qu'adulte à haut potentiel. **Laurie Degryse**, love coach. 1160 BRUXELLES. 0498 295 474. info@etincelledevie.be - www.etincelledevie.be

EnQuête de Sens.
21/1 au 6/2. 9h30-17h30. Trouvez ou retrouvez un sens à la vie, VOTRE vie ! 4 jours pour faire vos choix et réorienter votre vie de façon autonome, responsable et épanouissant. **Francis Cantraine**, professional certified coach. Leading & Coaching Academy. Ferme des 4 Sapins. 1300 WAVRE. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/enquete-de-sens.php - 02 652 08 58.

Neurosciences Appliquées.
6/2 au 22/5. 9h30-16h30. Neurosciences appliquées à la prévention et réduction de la souffrance au travail. **Serena Emiliani**, coach, formatrice. Maison Chant des Oiseaux. 1150 BRUXL. 0494 851 854. serenacoachdevie@gmail.com - www.adaptandgrow.be

Enfants et adolescents : relation d'aide

Ateliers pour enfants et adolescents.
10/12. Du lundi au vendredi. En ces moments incertains, de scolarité décousue, d'éloignement contraint de leurs amis, enfants et adolescents ressentent stress et inquiétude grandissante. Transmission des outils de la pleine conscience et de la psychologie positive. Séances individuelles ou en groupe. **Sophie Raynal**, animatrice pleine conscience. 1640 RHODE ST GENESE. 0475 534 486. sophie@etreplus.be. www.pleine-conscience-enfants.be. Voir avant première page précédente

Environnement & Loisirs Verts

Cycle "Nature et Cosmos à travers les fêtes cardinales"
12/12. Pour entrer par la porte du solstice d'hiver. Pour participer aux rythmes des saisons, à la respiration de la terre et du cosmos, et à retrouver le sens des fêtes cardinales et leurs rituels. **Michèle Zeidler, Valérie Cruysmans**, animatrices. 1428 LILLOIS-WITTERZÉE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be.

La nature profonde du vivant, de l'observation à la collaboration.
16 au 17/1. Au programme de la journée : approche de la phénoménologie goethéenne, exercices d'observation de la terre, exercices d'observation des plantes (arbres en hiver), exercices d'observation des animaux (oiseaux, poules, coq, chien, chat, poissons..), pratiques pour se relier à la nature **Jean-Michel Florin**, formateur au Mouvement de l'Agriculture Biodynamique français (MABD). 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be. Voir avant première ci-dessous

Shinrin Yoku (bains de forêts japonais) au fil des saisons.
17/1. 9h-17h. 11/4 et 25/7. 3 ateliers. Nous immerger en forêt au cours des saisons par des marches Shinrin Yoku , la sylvothérapie japonaise, et célébrer les bienfaits de chaque cycle. **Nolwenn Lecuyer**, ingénieur agronome. Sud de la Forêt de Soignes. 1560 HOEILAART. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be 0472 812 622.

Feng Shui

Stage "La purification de l'espace"
19/12. 9h45-17h. Tradition du Feng Shui visant à libérer un lieu de ses anciennes charges et émotions pour créer un espace sain et harmonieux. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui et géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Maison du Bon Pasteur. 1150 BXL. info@interieurparticulier.be - www.feng-shui-geobiologie.be - 02 644 15 44.

Formation Feng Shui au

avant-première

FORMATION

Les 16 et 17 janvier
à Overijse

Voir détails ci-dessus

Jean Michel Florin.

La nature profonde du vivant, de l'observation à la collaboration

Comment recréer un lien avec la nature par une approche sensible? **Jean-Michel Florin**, formateur au Mouvement de l'Agriculture Biodynamique français (MABD), nous invite à nous appuyer sur nos expériences concrètes pour recréer un lien avec la nature tel qu'il est enseigné par la «phénoménologie goethéenne». Nous exercerons cette approche à l'échelle du jardin pour découvrir la notion d'«organisme » et y introduire l'équilibre entre la présence des plantes et des animaux. Cet atelier d'une journée et demie, qui proposera une alternance entre exposés et exercices pratiques d'observation, permettra de comprendre l'approche de la nature de la biodynamie. *www.terreetconscience.be*

Luxembourg.
9 au 10/1/21. École de Feng Shui depuis 20 ans, programme de formation en 5 niveaux. Toutes les informations sur le site internet ou par tél. **Pascal Henry**, formateur. Les Ateliers du Feng Shui. Altha. L-4972 DIPPACH. ateliersfengshui@skynet.be - www.atelier-fengshui.be. 0479 429 003.

Formation en Feng Shui & Géobiologie.
23 au 24/1. 9h45-17h. 1er module : les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel et de connaissance de soi. Formation suivie librement ou certifiante. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Bon Pasteur. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Formation en Feng Shui à distance (Zoom).
28 au 29/1. 9h45-17h. 1er module : l'Habitat, miroir de l'Être. Les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel et de connaissance de soi. Interactivité. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. A distance via Zoom. 1050 BRUXELLES. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Le Feng Shui et l'Amour.
6/2. 9h45-17h. L'Amour est la plus grande force que nous puissions canaliser et le Feng Shui est un outil pour l'amplifier, la rendre présente en nous et en nos murs. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Intérieur Particulier. Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be - 02 644 15 44.

Le Feng Shui et l'Enfant.
7/2. 9h45-17h. L'impact du milieu environnant sur l'enfant en fonction de son âge et du développement de ses perceptions. Se reconnecter à notre Enfant Intérieur. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

" Feng Shui, niveau 2"
20 et 21/2/2021. 9h45-17h. Module incontournable de la formation où sont développées, en plus des bases du Feng Shui, la pensée asiatique Taoïste et Bouddhiste. Suite du niveau 1. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui & anthropologue. Interieur Particulier. Notre-Dame du Chant d'Oiseau. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be

Géobiologie

Formation en géobiologie.
10/12. 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. **Denis Magnenaz**. 1050 BXL. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Formation professionnelle en géobiologie.
16/1 ou 23/1 ou 18/1. Cette formation commence en janvier 2021 et peut être suivie durant 10 samedis ou lundi. Cours théoriques et pratiques avec suivi des élèves pendant et après la formation. Un site privé est aussi disponible pour vous permettre de visionner des capsules vidéos comme aide à l'apprentissage. **Patrick Schroder**, géobiologue, formateur. 5170 ARBRE (NAM.). lecygne10@gmail.com - 0495 300 722 - ww.harmoniedelamaison.be.

Formation en Feng Shui & Géobiologie.
23 au 24/1. 9h45-17h. 1er module :les bases fondamentales du Feng Shui, outil de développement personnel et de connaissance de soi. Formation suivie librement ou certifiante. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui & géobiologue, **Axelle Malvaux**, expert en Feng Shui et anthropologue. Bon Pasteur. 1150 BXL. 02 644 15 44. info@interieurparticulier.be - www.interieurparticulier.be .

Gestion du Stress

Gestion du stress et des émotions.
20 au 21/1. 9h30-18h. Ce ne sont pas les choses qui nous stressent mais l'état d'esprit avec lequel nous les percevons. Apprenez à prendre du recul sur vos automatismes. **Catherine Schwennicke**, psychologue et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale. Leading & Coaching Academy. 1332 GENVAL. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/gestion-du-stress.php - 02 652 08 58.

Hypnose

Cosmogonia - hypnose et musique live.
20/12. 19h30-21h. Revisiter le mythe de la création des Zunis - Les 4 cavernes, au travers d'une expérience hypnotique de groupe sur une musique live. **Martine Struzik,** thérapeute, hypnothérapeute - formatrice transpersonnelle, **Antonin Doppagne**, musicien, sculpteur. Approches Transpersonnelles Asbl. Tout Coquelicot. 4420 SAINT NICOLAS. 0485 937 639. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Anneau gastrique virtuel,

hypnose.
7/1, 14/1 et 21/1/21. 18h30-20h. Cycle d'ateliers en 3 parties : le 1er a lieu le 7/01, le 2ème le 14, le 3ème le 21/1. Bénéfices similaires à l'opération : diminution des quantités ingérées, satiété, amincissement, sans les inconvénients ! **Marie-Pierre Preud'Homme**, formatrice et coach. Formathera. 4101 JEMEPPE-SUR-MEUSE. info@hypnosepreudhomme.be - 0478 997 157. www.hypnose-pour-maigrir.be/

Formation en Hypnose Flash.
22 au 23/1. 9h-17h. Dédiée aux professionnels de la relation d'aide. Inscription sur le site https://www.hypno-coaching.be/formations. **Philippe Defaux, Joël Piscart**, formateurs exclusifs. Hypno-Coaching. https://www.ciet-maintenant1420.com/espace-de-creativite. 1420 BRAINE-LALLEUD. 0475 912 822. philippe.defaux@hypno-coaching.be - https://www.hypno-coaching.be/formations

Cosmogonia - hypnose et musique live.
7/2. 19h30-21h. Revisiter le mythe de la création Au commencement était Purusha - Inde, au travers d'une expérience hypnotique de groupe sur une musique live. **Martine Struzik,** thérapeute, hypnothérapeute - formatrice transpersonnelle, **Antonin Doppagne**, musicien, sculpteur. Approches Transpersonnelles Asbl. Tout Coquelicot. 4420 SAINT-NICOLAS (LG.). 0485 937 639. info@approches-transpersonnelles.be - www.approches-transpersonnelles.be

Internal Family System

Initiation à l'IFS (Syst. familial intérgénérationnelle).
10/12. 9h30-17h30. Introduction à une pratique de dialogue intérieur pleine d'amour entre son Moi Profond et ses parties. Apaisant et guérisseur. Théorie et exercices. **Chantal Bailly**, psychologue et psychothérapeute. Par Visioconférence Zoom. 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE. baillychantal@gmail.com - chantal-bailly.be - 0494 445 548.

Jardiner au naturel

Cycle "Les 5 sens du Potager Bio"
19 au 21/3, 30/4 au 2/5, 27 au 29/8 et du 8 au 10/10. Vendredi 14h au dimanche 17h. Nouveau cycle de 4 week-ends de mars à octobre 2021. Vous aussi vous avez envie de vous nourrir de votre potager et d'être plus en contact avec la Terre et la Nature? Ce cycle est pour vous ! **Laurence De Callataÿ,** amoureuse du potager, **Muriel Emsens**, jardinière et photographe. 3090 OVERIJSE. 0497 039 883. info@terreetconscience.be - www.terreetconscience.be

Loisirs verts

Vivre une communion unique avec la forêt.
12/12. 9h-12h. La forêt Comme coach. Le bain de forêt (ou Shinrin-yoku) nous invite à nous connecter avec l'énergie bienfaisante de la forêt, une vraie détox mentale. Infos sur le site. **Raphael Rozenberg**, coach. 1310 LA HULPE. 0475 977 552. raphael.rozen@skynet.be - raphaelrozenberg.be

Magnétisme

Formation en Magnétisme.
10/12. Autres dates possible à convenir : contacter le formateur. 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

Formation en magnétisme.
10/1 ou 7/2. 10h-17h. Apprendre les techniques du magnétisme, de la télépathie et de la radiesthésie. Le Magnétisme aide à soigner. Il purifie en nettoyant les bloquages énergétiques, les tensions et les mauvaises mémoires de la vie actuelle et antérieure. Il permet de mesurer le taux vibratoire et de faire un bilan énergétique sur le corps humain et les chakras. **Anita Trappeniers**, maitre Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Massages

REVENIR AU CORPS
27 > 30 Décembre
4 jours pour se ressourcer et prendre soin de soi
BRUXELLES

Massage en conscience
Olivier Pilette / 0486 72 32 42

- **Initiation au massage en conscience**
  Week-end : Sa 23 & Di 24 Janvier 2020 ou Journée : Sa 20 Février 2020
- **Stage de massage pour hommes**
  Ve 12 (soirée) + Sa 13 & Di 14 Février 2020
- **Cycle de base en massage en conscience**
  3 week-ends: ***6 & 7 Mars + 27 & 28 Mars + 17 & 18 Avril 2020***

www.massage-en-conscience.com

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

Formation professionnelle intensive en Massage traditionnel "HAWAÏEN LOMI LOMI"..
12 au 13/12. Peu connu, le Lomi Lomi est pourtant l'un des plus fabuleux massage (qu'il soit donné ou reçu) il touche profondément masseurs et massés... Également appelé "Loving hands massage" il se caractérise par ses gestes amples, fluides et particulièrement enveloppants. Formation à usage tant privé que professionnel. Expérience en massage conseillée. **Jeanne Sompo**, formatrice. Centre de Formation en Massothérapie "Le Rituel". 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0474 226 048. jeannesompo@gmail.com - www.lerituel.be

Stage "Revenir au corps"
27 au 30/12. 10h-18h. 4 jours de ressourcement pour prendre soin de soi s'ancrer et habiter son corps par le massage, la Pleine Conscience, la relaxation, l'éveil corporel. **Olivier Pilette**, praticien et formateur en massage en conscience. Olivier Pilette / Massage En Conscience. Salle Papyrus. 1030 BRUXELLES. lolivier.pilette@gmail.com - www.massage-en-conscience.com 0486 723 242.

Initiation (ou début de formation) à l'art du massage à l'huile.
30 au 31/1. 9h-17h30. Apprentissage de divers mvts du massage global à l'huile avec gd respect, écoute, partage de ressentis. Pour pratique familiale. Début de formation professionnelle possible : 1er week end d'une formation en 5 week-ends. **Hélène Borlée**, massothérapeute. Ferme de Vévy Wéron. 5100 WÉPION. helene.borlee@artdumassage.be - www.artdumassage.be - 0496 402 920 - 081 21 08 82.

Méthode de Libération des Cuirasses

MLC le lundi à 19h15.
11/1 ou 18/1. 19h15-20h15. Séances d'essai. Session de 8 séances suit. Méthode douce qui détend à la fois le corps et le mental en profondeur. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Centre Crousse. 1150 BXL. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be- 0479 505 184.

MLC le mercredi 17h30 ou 19h.
13/1 ou 20/1. 17h30-19h. Séances d'essai. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, se détendre en profondeur, ressentir. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporel. Espace 33. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

MLC le jeudi à 10h ou à 13h.
14/1 ou 21/1. 10h-13h. Séances essai. Session de 8 séances suit. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**, thérapeute psychocorporelle. Espace 33. 1200 BXL. guldix.franceangelique@gmail.com - 0479 505 184. www.franceguldix.be

Cycle de 10 séances MLC jeudi à 18 h 15.
14/1 au 1/4. 18h15-19h30. Séance d'essai gratuite le 14/01. Mouvements doux pour reprendre contact avec votre corps, le laisser exprimer ce qu'il a imprimé au fil des années. **Brigitte Evrard**, praticienne en MLC, accompagnatrice en petits pas. Centre Humaneo. 1470 BOUSVAL. brigitte.evrard@belgacom.net - www.atelier-petits-pas.be 0475 483 665.

MLC le vendredi à 18h30.
15/1 ou 22/1. 18h30-19h30. Séance d'essai. Quitter son mental, Se détendre en profondeur, ressentir. Méthode douce. **France-Angélique Guldix**. Espace Tarab. 1200 BXL. 0479 505 184. guldix.franceangelique@gmail.com - www.franceguldix.be

Mindfulness-Pleine conscience

avant-première

Olivier RAURICH

La Pleine Conscience au service de la relation

ATELIER

Le 31 janvier 2021
à Ohain

Voir détails page suivante

La connexion à la source d'amour, la réconciliation avec soi-même, la fidélité à sa propre voix intérieure, l'écoute profonde et la communication non-violente seront les aspects de la relation développées au cours de cette journée. Olivier rencontre la méditation auprès des maîtres tibétains proches du Dalai Lama et collabore pendant trente ans à leur travail en tant qu'interprète en Français et enseignant de la méditation et de la sagesse bouddhiste. Progressivement, il extrait celle-ci de la gangue des traditions asiatiques, pour en dégager le joyau universel et le présenter dans toute sa profondeur.

Info et inscription : https://www.etreplus.be/cycle-2020-2021

La Pleine Conscience au service de la relation.
31/1. 9h30-17h30. En plus des mille bienfaits de la pleine conscience pour la relation qu'abordera Olivier, lors de cette seconde journée en sa compagnie, nous aborderons également des thèmes spécifiques à la relation amoureuse, comme la sexualité, réussir sa séparation, aimer et lâcher prise, etc.. **Olivier Raurich,** conférencier et auteur. 1380 OHAIN. 0475 649 731. jerome@etreplus.be www.olivierraurich.com. Voir avant première page précédente

Neurosciences

Approche Neurocognitive/ Comportementale.
20/1 au 25/5. 9h30-18h. Découvrez des outils issus des Neurosciences pour aider vos clients/patients à mieux se connaître, se motiver, gérer leur stress, confiance en soi,... **Catherine Schwennicke,** psychologue et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale, **Diane Thibaut**, coach parentale et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale. Leading & Coaching Academy. Genval/Rixensart. 1332 GENVAL. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/neurosciences.php - 02 652 08 58.

Numérologie

Formation en numérologie tibétaine.
21/1. 9h30-12h30. Apprenez à utiliser un outil efficace pour cibler votre mission de vie, vos atouts et vos dons. Réalisez aussi le thème de vos proches ou clients. **Geneviève Swillen**, énergéticienne et coach. Ultreïa Bien-Etre. 1310 LA HULPE. 0472 691 129. info@ultreiabienetre.be - www.ultreiabienetre.be

Phytothérapie

Formation en Phytothérapie.
7/2. 14h-18h30. Après une partie théorique (définition, fonctionnement, posologie...), nous verrons 30 plantes en détail (teintures mères, gélules, tisanes). **Sébastien Delronge**, aromathérapeute - naturopathe. AlterNatureS. 1180 BRUXELLES. 0477 701 989. seb@alternatures.be - www.alternatures.be

Psychanalyse corporelle

Psychanalyse corporelle intégrative.
19 au 21/12. 9h-18h. Apprendre pas à pas à dépasser ses difficultés de vie, en se mettant en paix avec son passé d'enfant par le corps, les émotions et le sens. **Mireille Henriet**, psychologue clinicienne, psychothérapeute analytique et psychanalyste corporelle. Centre La Source. 6020 DAMPREMY. 0474 635 474. contact@henriet-psychanalyste.com - www.henriet-psychanalyste.com

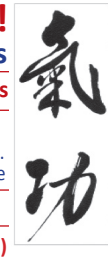
Session de psychanalyse corporelle.
21 au 24/1. 9h30-18h. Retrouver par la voie du corps 4 moments bouleversants de notre enfance, fondateurs de notre personnalité, afin de mieux vivre avec soi et les autres. **Séverine Matteuzzi**, psychanalyste corporelle. 1390 BIEZ. 0476 817 452. severine.matteuzzi1463@gmail.com - www.matteuzzi-psychanalyste-corporelle.com

Session de psychanalyse corporelle.
29/1 au 1/2. 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. Chez Mme Fabienne Deconinck. 1390 BIEZ. 0495 145 074. michel_lamy2001@yahoo.fr - www.lamy-psychanalyste-corporel.com

Qi-Gong

Formation Professionnelle en Qi Gong ouvert à tous.
9 au 10/1. Notre école vous propose à PARIS et à BRUXELLES une formation complète et solide à la pratique et à l'enseignement du QI GONG. Celle-ci conduit à la qualification d'enseignant. Sous forme de week-ends et session d'été. Rythme et parcours individualisés. **Bruno Rogissart**. Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Notre Dame du chant d'oiseau. 1150 BXL. 00 33 324 40 30 52. bruno.rogissart@wanadoo.fr - www.iteqg.com .

Radiesthésie

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
Prochaine rentrée : les 9-10 janvier 2021 à Bruxelles
Certificat d'Intervenant Spécialisé «en QI GONG Adapté» (Paris & Bxl)

Infos et inscription sur www.iteqg.com
☎ 00.33.324.403.052 - bruno.rogissart@wanadoo.fr

Formation en Radiesthésie.
10/12. Autres dates possibles à convenir : contacter le formateur. 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**. 1050 BRUXELLES. 00 33 6 80 10 73 87. denismagnenaz@live.fr - www.denismagnenaz.fr

Reiki

Reiki Formation Niveau 1.
12 au 13/12, du 16 au 17/1. 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. Consultation sur RDV. **Anita Trappeniers**, maître Reiki, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BRUXELLES. 0496 398 911. anita.trap@hotmail.com - anitatrappeniers.wordpress.com

Relation d'aide

Parent Zen.
11/1 au 2/2. 9h30-18h. Prenez du recul, soyez plus conscient(e) de vos réactions pour adapter au mieux votre attitude, découvrez des outils pour accompagner vos enfants,... **Catherine Schwennicke,** psychologue et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale, **Diane Thibaut,** coach parentale et experte en Approche Neurocognitive et Comportementale, **Anouchka De Jonghe**, professional certified coach. 1332 GENVAL. christophe@lc-academy.eu - https://www.lc-academy.eu/parent-zen.php - 02 652 08 58.

Respiration et Développement Personnel

Respiration consciente et libre.
10/12 au 30/6. Cours réguliers le lundi de 18h15 à 19h30, le jeudi de 9h30 à 10h45 et le dimanche de 10h à 11h15. Méthode de Ilse Middendorf et Erika Kemmann. **Phil Kaiser**, professur de respiration. Compagnie Cadre Blanc Asbl. 1200 BXL. 0495 886 385. philkaiser@skynet.be - www.philkaiser.be

Spiritualité

Atelier sur l'Éveil : s'éveiller au trésor de notre vraie nature.
13/12. 9h30-17h30. Le Soi est notre identité profonde, au-delà de tous les masques auxquels souvent nous nous identifions. En prenant conscience du Soi, nous découvrons en nous de vrais trésors : la liberté, la paix et la joie. **José Le Roy,** philosophe et auteur. 1380. OHAIN. 0475 649 731 jerome@etreplus.be. www.joseleroy.com

Quand les neurosciences parlent de l'Éveil ...
10/12 au 30/1/21. Exclusif : télécharge gratuitement et sans engagement l'e-book " Le réseau neuronal de l'éveil " écrit par **Ken et Brigitte.** Des réponses à des questions : quels sont les écueils qui peuvent limiter l'accès à l'éveil ? Pourquoi est-il difficile de ne pas avoir l'esprit qui vagabonde quand on médite ? Disponible sur le lien : https://www.theoneprocess.com/telechargez-lebook-le-reseau-neuronal-de-leveil/?aff=agplus&cpg=5b27bd. Voir avant première page suivante

Tantra

Réveillon Tantrique Aquatique.
31/12 (10h) au 1/1/2021 (19h). 10h-19h. Rituel de passage et de purification vers l'année nouvelle dans le sacré, la joie et la volupté en eau chaude, danses, méditations, massages détente dans l'espace hammam, sauna, jacuzzi et la magnifique piscine aux géométries sacrées et chauffée à 34° degrés. Repas tantriques. **Deva Loka, Sananda**, animatrices Tantra. Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0479

avant-première

CYCLES

Constellations familiales

Les vendredi à partir du 22 janvier 2021 OU

les dimanches à partir du 24 janvier 2021 près de Bruxelles

Rodolphe Cogels van Reynegom

Chemin Introspectif vers mon système familial

Parcours introspectif formatif avec l'outil des constellations fami-liales en principal.

Rodolphe Cogels van Reynegom, facilitateur de ressourcement intérieur, propose ici un cycle de constellations familiales étalé sur un an avec un objectif spirituel à la fois introspectif et formatif.
Constellations, Communication authentique, essence du mouvement ; perceptions sensibles, touché sacré et ressenti vibratoire ; art plastique comme lien vers soi, pleine conscience et autres outils systémiques.

0475 362 405 . rodolphe@terredeveil.be - www.espacedeveil.be

458 089 - 0477 394 619. devalokatantra@gmail.com - https://www.devalokatantra.com/r%C3%A9veillon-tantrique

Journée Tantra "Explore"
13/12 ou 10/1. 10h-18h30. Les deuxièmes samedis du mois. Découvrez et pratiquez différentes méditations, structures tantriques et de massages issues du Sky Dancing Tantra. **Sananda, Deva Loka**, animatrices. A L'Abreuvoir. 1170 BRUXELLES. devalokatantra@gmail.com - 0479 458 089 - 0477 394 619 - www.devalokatantra.com

Tarologie

Eveillez votre créativité grâce au Tarot.
15 au 16/12. 19h-17h30. Incarner les Arcanes du Tarot par le jeu théâtral, la danse, le chant et le yoga. Sentir plutôt que penser le Tarot, approche énergétique et créative. **Reynald Halloy**, tarologue. Soleilune Asbl. Yourte SoleiLune. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be/tarot-approfondissement/

Initiation au Tarot de Marseille.
2 au 3/1. 10h-17h. Le Tarot comme outil d'introspection psychologique et créatif dans un chemin de connaissance de soi. Approche structurée et créative des 78 Arcanes. **Reynald Halloy**, tarologue. Ferme le Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - reynaldhalloy.be/tarot-initiation/

Tarot de Marseille en ligne.
13/1 au 3/2. 20h-20h30. 22 majeures nous questionnent. 1 tirage/1 interprétation/1 jour. Apprentissage ludique qui nous relie à notre puissance créatrice. Horaires à convenir. **Patricia Le Hardÿ**, enseignante. 1090 BXL. 0476 809 527. patricialehardy@skynet.be - www.latelierdesmots.be/le-tarot-de-marseille/

Tarot : formation longue (cycle MAAM).
17/1 ou 31/1. 17h-20h. Un dimanche sur deux. Etude approfondie des 22 Arcanes Majeurs du Tarot de Marseille. Approche corporelle, créative, relationnelle & analytique. **Reynald Halloy**, tarologue. Soleilune Asbl. Yourte SoleiLune - Ferme de la Balbrière. 1340 OTTIGNIES. 0484 593 173. soleilune21@gmail.com - https://reynaldhalloy.be/tarot-approfondissement/

Tarot et intuition.
11/4 au 6/6/2021. 13h-17h. Interpréter les lames majeures et les tirages en 2021. Méthode pratique, intuitive. Choisissez un tarot, miroir de votre univers (voir site). **Martine Eleonor**, professeur et tarologue. Expression Asbl. Centre d'Etudes Astrologiques. 5030 ERNAGE. 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

Yoga

Yoga en salle et online - tous niveaux.
10/12, 11/12, 12/12, 16/12, 17/12, 18/12, 19/12, 23/12, 6/1, 7/1, 9/1. Mercredi, jeudi, vendredi et samedi. Yoga-Santé : fluide, intense, tout en conscience, en salle ou on line, pour harmoniser corps et esprit, respirer et rester en forme, FR/EN. **Madeleine Rommel**, kinésithérapeute spécialisée en Prévention-Santé, enseignante en Yoga. 1150 BRUXELLES. 0497 376 068. madeleine@preventionyogamassage.eu - https://www.preventionyogamassage.eu

Retraite de Yoga en Andalousie, été 2021.
10/8 au 25/8. 7h30-20h30. Jusqu'à 4 cours de Yoga & méditation / jour selon votre envie, visites et excursions à Grenade. Cadre féérique, FR/EN. **Madeleine Rommel** E-18240 GRENADE,. 0497 376 068. madeleine@preventionyogamassage.eu.www.preventionyogamassage.eu

avant-première

E-BOOK

de décembre à janvier 2021

sur le lien mentionné page précédente

Ken KELLY et Brigitte HANSOUL

Quand les neurosciences parlent de l'Éveil ...

Exclusif : **télécharge gratuitement** et sans engagement l'**e-book " Le réseau neuronal de l'éveil "** écrit par Brigitte et Ken.

Sans résoudre le mystère de l'Éveil, en quoi les dernières découvertes en neurosciences ouvrent la possibilité à tous d'entrer dans le processus d'éveil ?

Découvre une nouvelle perspective du chemin d'éveil ... des informations claires que tu n'as probablement jamais entendues.

Les dernières découvertes en neurosciences concordent-elles avec les enseignements spirituels millénaires ? Peut-on faciliter la survenue de l'éveil ?

Quelles sont les approches qui ressortent comme les plus efficaces ? **Pour le savoir, télécharge l'ebook gratuit sur www.theoneprocess.com**

ANNONCES CLASSÉES

A Louer

Espace Tarab - 1200 BXL Salle parquet 90m² + 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

Yourte SoleiLune pour activités créatives et thérapeutiques. A 1340 Ottignies. Capacité max d'accueil (28m²) : entre 12 et 20 personnes. Espace de rangement. Eau, électricité, internet. Chauffage au bois. Toilettes sèches. A 3,8 km de la gare. Prix démocratiques. Infos et réservations : https://soleilune.be/yourte/

A Vendre

Omnicuiseur Vitalité, cuisson basse température. Infra rouge, utilisé moins de 10 x avec accessoires. Garantie 15 ans. Infos : 0499 384 413. Prix Achat : 1189€ vendu 850€.

Développement Personnel

Astrologue Conseil. Votre thème de naissance, prévisions, voyance, consultation, etc... Contact : Aline au 0471 607 644

Tarologue. Ana analyse et clarifie votre moment présent par le tarot Visconti - Sur RDV. GSM : 0472 256 520 - anamariacanti@gmail.com - annacoachdevie.com

Divers

Trouvez la sérénité chez vous! Tri, rangement, organisation. Home organiser à votre service! Emilie : 0496 726 965. www.enplace.be

Traduction, interprétation, coaching de langues pour le monde du développement personnel et de la spiritualité. Traduction de vos sites web, formations, vidéos, cartes d'oracle... Petra Kogelnig, traductrice et interprète diplômée, coach certifiée. +32/(0)476 037 539, petrakogelnig@yahoo.com - https://www.backtounity.com/languageservices

Rencontres

JH (Namur) passionné. JH (Namur) passionné d'écologie, développement personnel, astrologie, danse,... recherche compagne pour amitié ou + si affinités. Ecrire à : sebastien.turco2@gmail.com

Mr sachant conduire cherche dame sachant conduire pour voyages en GDL et Bénélux. Tous deux pas trop jeunes. Ts frais payés. Rép. et discr assurées. Ecrire lettre manuscrit au bureau du Journal sous référence 323/1

Santé

Stages de jeûne à La Maison de Sania. Toute l'année, jeûne court : 3 jours ou jeûne long dune 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.

Voulez-vous réduire le stress, favoriser la détente, renforcer et accélérer le processus naturel de bonne santé ? Une séance de soin énergétique serait une bonne idée ! Le soin apporte un supplément d'énergie qui ré-harmonise et revitalise le corps. Rétablit l'équilibre du corps et de l'esprit, l'harmonie psychique et le bien-être en profondeur. Agit sur tous les plans : physique, psychique, émotionnel et spirituel. Prenez RVD : Anita Trappeniers, maître REIKI, magnétiseur, géobiologiste. 1200 BXL 0496 398 911- anita.trap@hotmail.com - Site : anita-trappeniers@wordpress.com

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. Prochaines cures : voir site. Evelyne Verhulsel. www.seressourcer.info 0485.126.301

Venez vivre une communion unique avec la forêt. Le bain de forêt nous invite à nous connecter avec l'énergie bienfaisante de la forêt, une vraie détox mentale. Infos et dates : raphaelrozenberg.be

Thérapies

Neurofeedback du dynamisme dans les neurones. www.neurofeedback-bruxelles.be. Tel 02 649 03 91. N. Bollu.

Apprentissage de la Pleine conscience et de la psychologie positive pour enfants et adolescents. En ces moments incertains, de scolarité décousue, d'éloignement contraint de leurs amis, enfants et adolescents ressentent stress et inquiétude grandissante. Je transmets les outils de la pleine conscience et de la psychologie positive qui les aident à retrouver un espace de sécurité et de calme intérieurs. Sophie Raynal, 1640 Rhode Saint Genèse - 0475 53 44 86 – sophie@pleine-conscience-enfants.be - Informations : www.pleine-conscience-enfants.be

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

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 : 26€ • PROMO Abonnement 2 ans : 48€ (au lieu de 52€) • Abonnement annuel de soutien : 50€

ETRE Plus est édité, depuis 24 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 :** 26 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 **Directrice de publication :** Sophie RAYNAL, sophie@etreplus.be **Gestion administrative** (publicités, avant-premières, activités, annonces, distribution) : Jérôme RAYNAL, 0475 649 731 jerome@etreplus.be Jean ANNET, 0495 10 32 30, jean@etreplus.be, Isabelle DESPEYROUX, 0498 645 915, isabelle@etreplus.be. **Rédaction :** Sophie et Jérôme RAYNAL, Karin SHEPENS, Olivier DESURMONT, Benoit COPPEE, José LE ROY, Sébastien DE FOOZ, Constance YVER-ELLAUME, Olivier RAURICH, Vanessa JANSEN **Internet :** www.etreplus.be - hello@etreplus.be **Mise en page :** sophie&fred graphistes **Photos :** AdobeStock : p 26 - 36 - 40 - 46 • Shutterstock : p 1 - 30 - 34 - 37 - 44 Unsplash : p 8 - 14 - 17 - 22 - 24 - 29 - 50 **Distribution :** ÊTRE 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.

crispyzz®

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASIN BIO

Faites-vous plaisir avec nos 15 références. Découvrez les saveurs authentiques et les bienfaits des superfruits!

SELECTION SIAL INNOVATION PARIS 2020 SELECTION *

Crispyzz fruits et superfruits est une gamme de 15 snacks lyophilisés 100% fruits. Petits sachets, faciles à transporter pour une consommation en snacking à tout heure de la journée. Idéal aussi en mélange à vos céréales lors du petit-déjeuner.

SELECTION SIAL INNOVATION PARIS 2020 SELECTION *

la gamme de 6 crispyzz superfruits

Grenade

Aronia

Argousier

Canneberge

* Gamme sélectionnée parmi les meilleures innovations par le jury du SIAL, un des plus grand salons alimentaire du monde.

la gamme de 9 crispyzz fruits

Fraise & Framboise

Banane

Mangue

Banane, Mangue & Passion

Framboise

Ananas

Banane & Fraise

Banane, Mangue & Passion

Fraise

naturinov® | healthy food · healthy people · healthy planet

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CONTACTEZ NOUS SI VOUS SOUHAITEZ DISTRIBUER NOS PRODUITS:
T +32 (0)71 21 37 30 - WWW.NATUR-INOV.COM