

Stage

GUÉRIR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ par le *toucher* et le *yoga*



Et si notre résilience personnelle et notre capacité à rester heureux face aux prochaines crises prenaient vie dans le soin et la (re)connaissance de notre être profond ? Les pratiques du massage thérapeutique, du yoga, d'une alimentation vivante et d'enseignements philosophiques semblent être des ingrédients utiles et complémentaires pour ce cheminement.

Pauline de Voghel



Le titre de cet article est aussi celui d'un stage d'«écologie intérieure» que j'ai eu l'honneur de vivre cet été. Il s'est offert comme l'une des plus belles expériences humaines, un voyage dans un autre espace-temps, pour vivre une rencontre et une reconnexion privilégiée avec soi-même. C'était aussi une belle opportunité de se relier aux autres et à la nature. Grâce à un cadre très bienveillant et sécurisant, j'ai pu me déposer en conscience et me laisser guider en confiance. J'ai exploré dans différentes dimensions de mon être l'impact positif, puissant et réparateur du toucher et de certains enseignements très puissants. Il y a vraiment eu un avant et un après. Une invitation au ralentissement et à l'équilibre, une bulle de joie et d'amour dans laquelle je peux puiser, dès que j'en ressens le besoin aujourd'hui dans mon quotidien.

«Tu n'as pas idée de l'immense délivrance et de la paix profonde qui viennent d'une rencontre totalement dépourvue de jugement avec toi-même et avec tes frères et sœurs». Cette phrase était écrite sur le tableau de l'écocentre. En arrivant, j'ai pris conscience que j'allais entrer dans une autre dimension du rapport à soi et aux autres, une dimension tellement plus joyeuse et nourrissante. Je me suis sentie libre, j'ai goûté à la saveur de la non-attente et j'ai eu envie de vraiment prendre soin de moi.

Un cadre unique

Cette immersion sereine se passe au cœur de la nature luxuriante de la ferme du Bec Hellouin, en Normandie, où les jardins et vergers expérimentaux incarnent de nombreux concepts de la permaculture. C'est un espace très approprié où la faune, la flore et les êtres humains cohabitent en harmonie et dans le plus grand respect. Le ruisseau qui traverse la ferme est enchanteur et sa musique apaisante. La plage idyllique nous rappelle la chance que nous avons d'habiter une si belle terre. Et le stage a lieu dans l'écocentre, un magnifique bâtiment bioclimatique – construit à partir de charpentes datant des XVI^e et XVII^e siècles –, chaleureux, lumineux et accueillant.



Les ambitions de ce stage

Les connaissances anciennes mais aussi contemporaines et scientifiques sur les thérapies holistiques – celles qui soignent le corps, les émotions et l'esprit – alimentent ce stage centré sur les valeurs de respect, de non-jugement, d'acceptation, d'empathie, d'amour et d'accueil inconditionnels. Nous sommes amenés à lâcher prise, à aller vers un mieux-être et une meilleure connaissance de soi. Le stage nous invite à explorer notre authenticité profonde, à accepter notre vulnérabilité et à cheminer vers la réalisation de notre potentiel d'être humain, pour que nos talents puissent se déployer au service des autres et de la planète. En d'autres mots, nous épanouir «corps et âme» afin de nous sentir vivants, heureux et accomplis. Une série d'outils y sont proposés pour mieux gérer notre vie au quotidien et l'orienter dans la direction qui nous convient vraiment.

« Tout le chemin de la vie, c'est de passer de l'ignorance à la connaissance, de l'obscurité à la lumière, de l'inaccompli à l'accompli, de l'inconscience à la conscience, de la peur à l'amour. »

Frédéric Lenoir

Qu'est-ce que le massage psychothérapeutique ?

Le toucher est un outil essentiel de régulation des relations entre les personnes. D'ailleurs, c'est la plus ancienne thérapie, déjà utilisée par nos ancêtres préhistoriques pour soulager les maux. Chez les primates, il peut occuper jusqu'à 30 % du temps de leur journée. Curieusement, la pratique du toucher a été largement délaissée par la société occidentale, alors

Stage



que nous en avons besoin, plus que jamais, au cœur de ce climat anxiogène lié à nos crises sociétales déjà bien entamées. Nos fonctions corporelles sont pilotées par le cerveau limbique, qui est aussi largement le siège de l'inconscient. Par le toucher, on peut rapidement faire remonter à la conscience des mémoires enfouies depuis la prime enfance, voire la vie intra-utérine. Le massage psychothérapeutique, inscrit dans la diversité des thérapies brèves, peut alors apporter détente, libération et guérison des tensions psychosomatisées, cuirasse musculaire, blocages énergétiques, émotions désagréables et croyances limitantes. Les mots accompagnent ensuite cette prise de conscience et permettent de mettre à distance ce qui entrave notre épanouissement. C'est à travers nos failles que passe la lumière; le massage psychothérapeutique a donc surtout pour objet de soigner sa psyché tout en renforçant la

confiance et l'estime de soi, l'ancrage, la connexion à ses sensations, et... la capacité à construire des relations positives et chaleureuses avec les autres.

À qui s'adresse cette expérience ?

À toute personne souhaitant vivre et comprendre ce que la « permaculture humaine » peut représenter et peut apporter à ce monde en perpétuelle évolution. Bien sûr, ce stage intéresse particulièrement les psychologues, thérapeutes et professionnels de la santé désirant enrichir leur pratique de nouveaux outils. Mais, depuis 2015, ce stage reçoit des personnes de tous âges, de tous milieux et horizons, chacune ayant en commun le souhait de prendre soin de soi et de l'autre, d'entamer ou de continuer son cheminement pour révéler son être profond – qui veut par-dessus tout notre paix intérieure. C'est se donner le temps de vivre une semaine qui touche à l'essentiel, c'est-à-dire à la beauté de l'humanité qui nous habite. Chacun, à l'entrée du stage, prend le temps de s'ancrer dans sa propre intention qui le guidera tout au long de ce processus.

Des repas dans les règles de l'art

Pour perpétuer ce fil rouge de cohérence tout au long de la semaine, Fabien, le chef talentueux, régale nos papilles de ses œuvres culinaires issues des productions de la ferme. Une cuisine végétarienne, fraîche, savoureuse, riche en couleurs et en saveurs qui prend soin aussi de notre équilibre psychoémotionnel.

L'équipe des formateurs-accompagnateurs est constituée de **Charles Hervé-Gruyer**, cofondateur de la ferme du Bec Hellouin et thérapeute psychocorporel, d'**Élodie Loquet**, praticienne en massage holistique, d'**Isabelle Minne**, kinésithérapeute, de **Matthieu Leroy**, praticien en massages thérapeutiques et guide de méditation, de **Pauline de Voghel**, diététicienne-nutritionniste et permacultrice, et de **Chloé Rouxhet**, psychologue, thérapeute psychocorporelle et professeure de yoga.

Afin de favoriser un climat de confiance, **une charte éthique** pour ce stage a été rédigée, considérant le bien-être et la santé, le respect d'autrui, la confidentialité, le respect de soi. Le stage est en effet conçu pour se dérouler dans le plus grand respect de chaque personne et de ses limites; la progression se fait en tenant compte du rythme et des progrès de chacun. Les formateurs sont à la disposition des participants et à leur écoute, afin d'être à leurs côtés dans la traversée d'éventuelles difficultés. Ils peuvent également accompagner les stagiaires à l'issue de la formation, si le besoin s'en fait sentir.

S'immerger dans une journée type

Séance de yoga facultative dans les jardins ou sur la plage, avant le petit déjeuner.

La matinée commence par un **temps d'éveil corporel** : danse, mouvements libres ou étirements et méditation guidée pour laisser place à la théorie des fondamentaux, gestes et postures essentiels, et



à la pratique de techniques de **massage**.

Une introduction à l'**alimentation équilibrée** et vivante ainsi que ses applications dans la gestion du stress et de l'anxiété sont proposées. Toute la semaine : petits conseils diététiques-nutritionnels et phytos très concrets. Les repas servis sont d'ailleurs conçus selon ces principes.

L'après-midi démarre avec des **enseignements** sur la guérison intérieure, sur la gestion du stress et de l'anxiété, sur l'ego et la peur, sur la symbolique des différentes couches qui constituent notre être : corps, énergie, émotions, mental... Tout cela sous le regard de différents courants philosophiques, spirituels, d'enseignements des peuples premiers...

Et puis une nouvelle **séance de massage** démarre, laissant une large place à l'intuition, au respect, à la confiance, à l'écoute,

Un **cercle de parole** clôt ensuite la séance. Un **temps libre**, des **entretiens personnels**, des soins individuels ou des séances d'enseignement santé sont proposés par les accompagnateurs, à la demande, en attendant le souper sain et savoureux. Et puis, des initiations à la **méditation** sont proposées pour ceux qui le souhaitent, afin de clore la journée en douceur et permettre un sommeil réparateur. En quelques jours seulement, les répercussions de ce stage peuvent être durables, au niveau de la psyché comme du corps, avec une amélioration notable de la sensation de bien-être et de la santé.

Si vous cherchez un moment hors de la charge mentale du quotidien, une opportunité rêvée d'être avec soi, de s'écouter et de se sentir plus intensément vivant, si vous souhaitez célébrer la beauté de notre profonde Humanité et de la Nature... alors bienvenue dans cette aven-



à l'intention juste et à l'accueil inconditionnel de ce qui est. Le meilleur moyen de guérir n'est-il pas aussi dans le fait de participer au développement des autres? Afin d'interagir de manière ludique et subtile avec le **monde naturel et vivant** qui nous entoure, certaines techniques peuvent intégrer des éléments naturels comme l'argile, les fleurs, l'eau, le sable... et être enseignées sur la plage qui borde l'étang où il est possible de se baigner librement.

ture humaine, spirituelle et sacrée qui nous fait prendre conscience que nous sommes reliés au tout et que nous pouvons tous faire circuler cette énergie d'Amour... Ne serait-ce pas là l'ingrédient ultime et puissant de la guérison des Humains, du lien entre eux – seuls ceux qui s'honorent eux-mêmes, peuvent honorer les autres – et avec la Terre? Quelle joie éprouvée que de travailler à la naissance du monde de demain!

Ce stage aura lieu du 21 au 25 août 2023.
Infos et charte éthique sur : <https://www.fermedubec.com>