hiver 2010

n°0

FORUM DECOUVERTE ATELIERS
la rochelle
source et ressource
CONNAISSANCE DE SOI

Source&ressource

5,50 €

SOMMAIRE

Sommaire
Edito.....2

Les journées du forum.....3

Je...tu...ils communiquent
Yves Alani.....7

De l'éthique et du discernement
Nicole Confais.....8

La nature-les saisons-les éléments.....11

Les ateliers, stages.....14

Annonces
Abonnement.....15

Edito

Nous en avions rêvé, nous l'avons réalisé : créer le lien, organiser le forum, diffuser la revue.
Source&ressource, va paraître chaque trimestre, au fil des saisons pour souligner tout l'intérêt que nous portons aux informations à diffuser. A commencer par les journées du forum, moments de rencontres et de partage qui furent à la hauteur de nos intentions d'audace, de bienveillance, de joie, d'ouverture de conscience et nous ont fait sentir les bienfaits des valeurs de l'engagement.

"Au moment où l'on s'engage totalement, la providence éclaire notre chemin. Une quantité d'éléments sur lesquels l'on ne pourrait jamais compter par ailleurs contribue à aider l'individu. La décision engendre un torrent d'événements et l'individu peut alors bénéficier d'un nombre de faits imprévisibles, de rencontres et du soutien matériel que nul n'oserait jamais espérer. Quelle que soit la chose que vous pouvez faire ou que vous rêvez de faire, faites-la. L'audace a du génie, de la puissance et de la magie."
Goethe

C'est donc sous le signe de la force de l'audace et de l'engagement, que les rencontres se sont placées. Vos marques d'encouragement et de sympathie ont dynamisé le plaisir de créer la revue pour continuer à vous présenter les rubriques du mieux-être et puis aussi des stages, ateliers, spectacles... des voyages aussi, et le catalogue des ressources qui s'enrichira des cueillettes du temps présent.

Le numéro 0 vous souhaite le bonjour, à travers lui faisons connaissance, il est une invitation à la découverte, il ouvre ses colonnes à celles et ceux qui souhaitent présenter un sujet, une activité...
Vous pouvez vous abonner à la revue. Si vous souhaitez faire passer des annonces, contactez-nous.
Merci de votre soutien, de votre présence, je vous souhaite un hiver de rêves qui invite à aller
toucher l'espace du vide et de la vacuité.
Bonne lecture.

Publication trimestrielle
Editée par source&ressource
33 rue bastion de l'évangile 17000 la rochelle
Courriel forumressource@gmail.com
www.source-ressource.over-blog.com
Réalisation Patricia Baldy-Rivière
Graphisme et mise en page Julien Baldou, Dominique Kerjean
Photographies Jean- Michel Bilvao, Benjamin Brochard
Communication /Abonnement Manon Lavarenne
Tél. 06 16 89 84 90 / 05 46 00 67 38
Dépôt légal fevrier 2010
issn: en cours

Bibliographie

« Chamanisme au quotidien »
Sophie Dardenne (Hachette)
« La roue de la médecine »
Sun Bear et Wabun (Albin Michel)
« Sagesse amérindienne »
Dhyanni Ywahoo (Le jour éd.)
« Médecine naturelle amérindienne »
Porter Shimer (éd. de l'Homme)
« Les cartes médecine »
Jamie Sams (ed. du roseau)
« Arbres magiques »
Gillian Kemp (Solar)

Le forum du mieux-être première édition

En marche sur les chemins de la connaissance de soi Donner du sens à sa vie

Le forum fut bien une invitation à venir goûter ce qui fait envie, à s'ouvrir à des pratiques de mieux être du corps et de l'esprit qui permettent de :

1 Se sentir vivant, bien et de mieux en mieux.
2 Bien nourrir son corps et son esprit.
3 Communiquer autour des pratiques de mieux-être, des énergies vibratoires, de la nature, des plantes...
4 Trouver des aides à l'épanouissement.

Journées, créatrices de lien, d'ouverture aux autres et à soi, réussies, grâce à vous qui êtes venus, grâce à l'engagement des intervenants et à la qualité de leurs prestations.

Encore merci à toutes celles et ceux qui au long des semaines ont donné la main et encouragé l'édification de la structure : Les membres fondateurs dont Colette Pichaud, présidente de l'association Source &ressource, Manon Lavarenne organisatrice et membre du bureau. Merci à Julien Baldou, le graphiste de l'affiche et du programme ; Isabelle et Virginie : chez ma sœur, traiteur bio, Jean-Michel Bilvao pour ses photographies, et tous les bénévoles ...

L'édition N°2 du forum est programmée : 20/22 Novembre 2010.

"L'audace a du génie, de la puissance et de la magie" Goethe

Fondatrice de l'association rochelaise "source&ressource", dont l'objet est de promouvoir les événements en lien avec la sagesse de la nature et la connaissance de soi, Patricia BALDY Rivière, communique avec force et chaleur tout ce qui l'amène à partager le plaisir de chercher, apprendre, connaître et reconnaître le chemin qui permet de mettre les rêves en marche.
Si les jeux de rôle peuplent une adolescence au goût d'herbes sauvages accordée au chant des peuples de la terre, la messagère aujourd'hui jette un pont entre les rives, pour indiquer les accès à tous les possibles, échanger des pratiques et des adresses, des services aussi, et des produits. Du Québec à la Provence en passant par le sud d'est en ouest, nourrie de la beauté des endroits traversés, des personnes rencontrées, elle crée le forum et la revue source&ressource pour célébrer la vie et rayonner la beauté au quotidien.

Psychothérapeutes, coaches, thérapeutes, conseillers, accompagnateurs ; et aussi artistes peintres, musiciens, danseuses, créateurs. Ils ont présenté leur activité, répondu aux questions du public, ils sont montés sur scène, certains pour la première fois et toujours avec un grand plaisir dans une ambiance chaleureuse et bienveillante

Tiphaine Jeannerod

Tiphaine Jeannerod a présenté les constellations familiales, une pratique thérapeutique qui consiste à travailler par le truchement d'une représentation, sur les dynamiques d'un système familial. Thérapeute, formée à divers outils, elle anime des séminaires de développement personnel et a montré comment se déroule une séance.

Christine Van Hoof, naturopathe et diététicienne a animé une séance de cuisine bio végétale, elle a préparé les dîners du vendredi et du samedi. Au menu : Soupe de saison, gratin de potimarron, marbré citrouille - chocolat.

Marie-Noëlle Mourozeau cuisinait les déjeuners : couscous végétal, chili sin carne, gâteau au citron, flan.

Osyven

Osyven dont c'était la première scène.Des textes inspirants et de bien belles musiques servis par des personnes chaleureuses et rayonnantes. Une réussite

Christine Merville : conteuse, a invité le public à expérimenter un volet du jeu de la voie des contes.

Catherine Lavie directrice de Farah-Loulou école de danse orientale :
« La danse orientale fait partie de ces danses rituelles que l'on retrouve en différents endroits de la planète comme autant de célébrations, d'hymnes à la Vie. La pratique de la danse orientale entraîne des changements profonds dans la statique du corps, elle libère le bassin et dénoue les épaules...Le mouvement c'est la danse, la danse c'est la vie ».

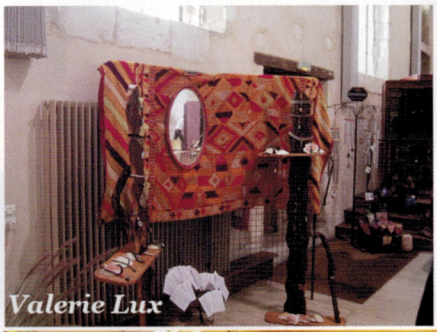
Yves Atlani

Yves Atlani ou Quand un psychothérapeute sort de l'ambiance feutrée et confortable de son cabinet pour inviter aux échanges et à la communication sans violence : « pour apprendre à se dire en partant de soi et pas de l'autre, pour apprendre à sentir les choses simplement, pour apprendre à se laisser nourrir par l'amour, le respect, la compréhension, l'appréciation, la bienveillance. »
Yves Atlani pour qui le forum a été un moment extrêmement fort de générosité, de fraternité, d'ouverture et de bienveillance, un moment très fort émotionnellement :
« Je suis ce que j'enseigne, j'apprends à laisser s'exprimer la sensibilité, la vulnérabilité,à accepter que nous ne sommes que des êtres humains. »

Michelle Etienne-Paris

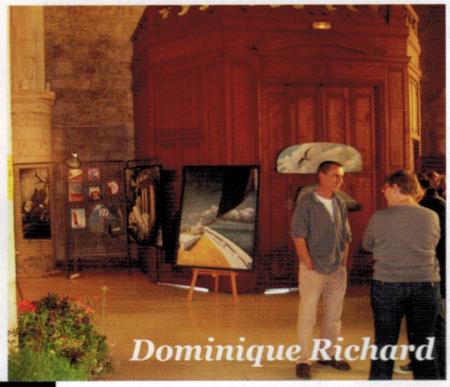
Nessim Bismuth :auteur-compositeur interprète a présenté, avec sa formation : percussions, guitare, et accordéon : Les murmures de l'eau. Musique et voix, aux couleurs ethniques et modernes rapellent que le son est comme l'eau, il saisit les mouvements perpétuels et capte par ces différentes colorations les émotions du monde.

la coupe énergétique en direct et la diffusion du film ont laissé le public suspendu au fil du rasoir. Vous avez été nombreux à prendre rendez-vous dans son salon de l'île de Ré.



Décor pour les bijoux de *Valerie Lux*

Un extrait de la boutique *Namasté*



Dominique Richard exposition de ses peintures

Danielle Huet aborde deux thèmes : l'argent et l'image de soi, elle est coach et parle des croyances par rapport à l'argent et à l'image extérieure : cette image reflète-t-elle la personnalité ou renvoie-t-elle l'apparence de celui ou celle que l'on croit être ???

Lucie Dextras juste arrivée de Québec est intarissable lorsqu'il s'agit de parler de sagesse amérindienne et des enseignements de la roue médecine. Elle sait aussi parler de son génie qui ne la laisse jamais tomber, il suffit de lui laisser la place et il fait le travail.« Je reviens avec un témoignage vivant, on est aimé, la vie nous demande de nous épanouir et d'incarner la foi, la vie a du génie ! »

Didier Schindler explore avec le public le contenu du psychodrame ou quand la parole passe par le corps : « Pendant que j'expliquais au micro, structuré comme un maître d'école je voyais ce qui se faisait, je ressentais le lien spontané, l'énergie. Je n'ai pas vu le temps passer tant le processus était ouvert, expansé. Dans une globalité supérieure à l'ensemble des parties. Ce qui œuvre dans le plan est plus vaste que nous. »

Martine Rietsch : accompagnatrice en bien-être a créé En jeu vers Soi, une séance pour Se relaxer, bouger, se masser, créer dans la libre expression de notre être, pour mieux connaître nos potentiels et oser montrer qui nous sommes. Formée à différentes techniques favorisant détente et relaxation, Martine a proposé un atelier relaxant.

Chantal Barraud accompagnatrice en développement personnel utilise le Tarot psychologique comme outil de connaissance de soi et d'évolution personnelle.

Je...tu...ils communiquent

Yves Atlani
Psychothérapie intégrative
121,Ave aristide briand 17000 La Rochelle
05 46 00 11 84
06 27 47 73 70

Depuis que l'homme a pris possession de la terre, la convoitise, la haine, la violence ont toujours pris le pas sur la paix, l'amitié. Nous avons appris à nourrir notre besoin d'exister par la tension, la division, la domination, plus que par l'attention, la bienveillance, l'intimité. Cette intimité, nous en rêvons et elle nous fait peur. Souvent les scénarios de disputes dans les couples et les familles, se répètent et se transmettent comme un héritage obligé. A un moment il devient nécessaire de défaire ces noeuds. Nous rêvons tous de paix, d'harmonie, mais cela ne tombe pas du ciel avec la pluie ou les rayons du soleil. Communiquer sans violence cela s'apprend, et il n'est pas facile de changer des siècles de conditionnements éducatifs basés sur un mode de communication antirelationnel. Ce n'est pas une stratégie que nous pouvons utiliser un jour et laisser de coté le lendemain, pas plus qu'elle ne fait de nous des agneaux. Elle nous aide à développer le sens de notre responsabilité, ouvrir notre conscience à un autre niveau et être dans l'engagement. Elle nous aide à acquérir des attitudes plus positives pour remplacer les attitudes et les habitudes négatives qui nous dominent. Dans cette rubrique, je vous propose d'apprendre ensemble une autre manière de communiquer, d'être avec l'autre dans l'amour et la bienveillance.

Qu'est-ce que communiquer ?

Communiquer, c'est mettre en commun, établir une relation avec autrui, transmettre quelque chose à quelqu'un, faire passer un message, c'est aussi échanger et partager.Très souvent des gens comme vous et moi se plaignent de rencontrer de graves difficultés de communication avec leurs parents, leur compagne ou leur compagnon, leurs enfants, leurs collègues de travail, et font remarquer que malgré leurs efforts, la communication se dégrade de plus en plus. En réalité ces personnes qui souffrent communiquent. Ce qui devient douloureux c'est le mode de communication qu'elles utilisent. Ce mode de communication est universellement antirelationnel. Il tend à détériorer les interactions qui circulent, et développe le plus souvent des dépendances, des réactions violentes. Dans ce mode de communication nous n'entendons pas le véritable message de l'autre. Ce qui est le plus difficile à admettre, c'est que ce mode de communication nous est transmis depuis des générations, il a nourri notre inconscient personnel, familial et social. Il est donc entretenu tout naturellement et automatiquement par la sincérité qui l'a nourri, la ténacité qui le renforce, le prosélytisme et l'ardeur de ceux qui le pratiquent Ce mode de communication est aveugle, sourd, pernicieux et engendre de la souffrance, produit des aliénations débouchant sur des pathologies plus ou moins graves. Le plus difficile à vivre, ce sont les ruptures de communication et du dialogue qui entraînent : repli sur soi, l'isolement, agressivité, montée aux extrêmes, incompréhension, malentendus, haine et paranoïa entre des personnes qui au début de leur relation paraissaient se témoigner attention, écoute et bienveillance. Et voilà... à un moment les choses ont commencé à se dégrader... progressivement, sans qu'on y prenne garde... Ce système de communication est établi sur cinq phénomènes:

L'injonction : elle est déposée ou imposée Elle résulte de l'influence du Surmoi parent dominant.

La menace : explicite ou implicite, directe ou indirecte,parfois contenue dans des petites phrases qui ont l'air insignifiantes. Elle laisse des traces qui taraudent la confiance de base de l'individu,contribue à maintenir la non initiative, la dépendance limitant la liberté individuelle de choix, annonçant un risque à venir. La répression.L'imaginaire est portée à son paroxysme.

La dévalorisation : Vise à blesser, amener l'autre à changer son comportement quand celui-ci nous dérange. Elle est illusion de stimulation. Les jugements de valeur sur une personne sont extrêmement blessants et tendent à faire baisser le niveau d'estime de soi, sapent la confiance en soi.

La culpabilisation : Vise à laisser croire à l'autre qu'il est responsable de notre souffrance, de nos échecs. Elle l'empêche de se positionner, de s'affirmer, de se différencier, de se situer avec ses désirs propres, ses attentes. Elle le dépossède d'une part importante de sa créativité. Il convient de ne pas confondre culpabilisation et sentiment de culpabilité lequel est un signal d'alarme envoyé par le Surmoi (juge intérieur) en rappel de nos responsabilités.

Le chantage : Tend à exercer une pression morale ou manipulatoire dans le but d'infléchir le comportement ou la conduite de l'autre. Il est aussi une tentative d'imposer une influence sur son comportement contre ses choix, ses désirs. Dans le chantage, le plus souvent la menace est fantasmée.La répétition et l'usage abusif de ces conduites rendent mortifères bien des relations. Ce mode de communication s'appuie sur une position « Dominant/Dominé », en tentant de garder un pouvoir d'influence maximal et durable sur autrui afin de maintenir une dépendance commune à de nombreux comportements.En position haute, le sujet exerce ou impose son influence directe ou indirecte : demandes insistantes ou exigences. En position basse, celle ou celui qui subit et accepte cette influence. Mais pour qu'une communication reste vivante et constructive, il est nécessaire que s'instaure entre les partenaires une alternance des positions acceptables et acceptées par les deux personnes. Or le plus souvent ce n'est pas le cas. Ce mode de communication nous empêche de voir clairement notre responsabilité personnelle.Possibilité d'infléchir nos attitudes et habitudes :A partir de cet instant pour communiquer autrement, je m'engage à :

*reconnaître en moi les mécanismes positifs et négatifs, croyances,habitudes, conditionnements
* je repère en moi mes automatismes,
*je m'exprime avec respect et empathie,
* je veille à être dans la bienveillance.

C'est juste un début.

Bon ! Voilà, c'est tout pour aujourd'hui. Je vous donne rendez-vous au prochain numéro de votre revue. En attendant, passez de bons moments et construisez vous des petits bonheurs au quotidien.

Y.A

" De l'éthique et du discernement "

Par Nicole Confais

Aux journées du forum du mieux-être à La Rochelle 31 octobre 2009

Il est important d'aborder ces notions essentielles que sont la responsabilisation, l'éthique et le discernement dans un moment où l'on parle beaucoup de mieux-être, de développement personnel et de nouvelles thérapies.

Les nouveaux mouvements, les nouvelles thérapies sont comme la vie : la vie c'est le mouvement, la vie c'est florissant, riche, la vie est évolutive. C'est bien, mais à partir du moment où ça foisonne, ça fait peur et les peurs entraînent la suspicion, on parle alors à tort ou à raison de dérive sectaire. Parler de dérive sectaire permet de rester vigilant, mais attention, le danger vient quand la peur prend le pouvoir et fausse le discernement.

L'éthique correspond à la façon d'exercer de tout professionnel de la relation d'accompagnement, l'éthique doit être en permanence au cœur de l'exercice de tout professionnel de la relation d'accompagnement.

Le discernement est le lot de tous sans exception.

Rien n'est validé dans la vie. Nous devons tous apprendre à exercer notre propre discernement. Tout est évolution Tout est changement. La vraie sécurité par rapport à ce qui vient nous interroger est de trouver un axe. Pour faire mon choix, je dois trouver mon axe de discernement et ne pas déléguer mon pouvoir à quelqu'un d'autre.

Quand on parle de secte, il est aussi question de pouvoir, et là, il est très important de sortir de la confusion : sans pouvoir nous ne pouvons pas vivre. Le pouvoir sur notre vie nous appartient.

Pouvoir et Abus de pouvoir, faisons bien la différence.

L'abus de pouvoir est basé sur les tabous, sur des choses dont on ne parle pas facilement.

Les abus de pouvoir des sectes s'exercent sur des gens qui sont en inhibition de Pouvoir.

Si le Pouvoir est l'axe, ***l'abus de pouvoir est l'inhibition*** de pouvoir. Les termes sous jacents par rapport aux dérives sectaires ont à voir avec les tabous de société : l'argent, le sexe, la violence, la mort et avec quelque chose plus tabou qu'autrefois c'est-à-dire la question spirituelle. Si les religions sont installées dans leurs fondations, l'émergence du questionnement spirituel actuel ne s'inscrit plus forcément à l'intérieur d'une institution religieuse.

Parler de spiritualité est aussi devenu tabou dans notre pays laïc.

La plupart des suspicions qui s'installent le sont au travers du tabou de la spiritualité et, dans notre pays, un médecin ou un thérapeute devient vite suspect s'il aborde ces sujets là.

NOUS AVONS TOUS NOTRE POUVOIR PERSONNEL

Le thérapeute doit en être conscient et l'exercer avec éthique, le patient, doit le développer en exerçant son discernement. L'inhibition de notre pouvoir risque fort d'attirer ceux qui abusent du leur. Là est la RESPONSABILITE de chacun.

Poser les termes de CRITERES D'UNE SECTE est fondamental et permet de différencier la notion de secte, claire, et celle de DERIVE SECTAIRE sans définition, floue, et manipulable.

Les critères de secte définis par les Renseignements Généraux, repris par l'Assemblée Nationale, constituent les bases pour la Police Judiciaire, info secte... Tout le monde se sert des 10 critères de base, mais chacun en fait sont interprétation. L'interprétation fait toujours partie de tous les domaines de notre vie, c'est un principe de vie et, au fond, notre discernement s'inspire de l'interprétation de chacun. C'est la vie, c'est le mouvement. Et c'est bien de poser ces critères pour les accompagnants, les thérapeutes :

Nous allons passer en revue les 10 critères retenus pour les appliquer à la pratique des thérapeutes... La règle est d'être vigilant si un critère est présent et de considérer qu'il y a danger si 5 sont repérés.

1- la déstabilisation mentale
2- le caractère exorbitant des exigences financières.
3- la rupture induite avec la famille, parents
4- l'atteinte à l'intégrité physique
5- l'embrigadement des enfants
6- le discours plus ou moins antisocial
7- les troubles à l'ordre public
8- l'importance de démêlés judiciaires

9- d'éventuels détournements des circuits économiques traditionnels
10- les tentatives d'infiltration des pouvoirs publics

Revenons au critère n°1 : la déstabilisation mentale

Si quelqu'un, volontairement, déstabilise une personne avec des outils très puissants pour en abuser, pour l'utiliser,pour la rendre fragile comme certaines sectes agissent ainsi avec la privation de sommeil, de nourriture : il s'agit là de délit et c'est du ressort de la loi. Quand on constate un abus financier, sexuel, quand il y a violence, il faut intervenir, il faut faire intervenir la loi, elle sert à ça

Mon propos n'est pas de parler de ce type de déstabilisation mentale.

Je suis psychiatre, médecin, j'ai exercé pendant trente ans. Aujourd'hui j'exerce comme psychothérapeute. Dans mon expérience, la déstabilisation mentale fait spontanément partie, de manière intégrante d'un chemin de thérapie et de changement. Je ne vois pas comment passer d'un état d'être émotionnel initial, d'un système de croyances,de valeurs, d'identité, de vision de la vie, du monde, je ne vois pas comment nous pouvons passer de cet état là à un autre fonctionnement personnel sans traverser une crise et une déstabilisation passagère.

Quand je me mets en mouvement pour aller d'un point à un autre, je me mets en déséquilibre, j'avance et je me stabilise en un autre endroit. De même pour les mouvements de la vie : la naissance, la fin de vie. Au cours de 90 années on change de multiples fois de références identitaires, de vision du monde. Donnons donc ses lettres de noblesse à la crise : crise de société, crise de pouvoir, crise financière, identitaire, de violence des jeunes.

A partir du moment où une société doit muter d'un mode de fonctionnement à un autre plus adapté à de nouvelles circonstances, il y a toujours une crise, c'est-à-dire un moment de chaos entre deux équilibres. Il en est de même pour un individu.

La crise, la déstabilisation est d'abord spontanée, elle amène la personne vers un thérapeute. Puis cette déstabilisation se vit et se termine par un nouvel état d'équilibre dans la thérapie elle-même. Il est parfois difficile de travailler avec des personnes à cause de la peur de la crise. Cette peur est naturelle et due à la perte de repères, mais cette peur légitime est accentuée par la vision de la société occidentale. La vision actuelle de la société est plutôt : si quelque chose ne va pas ça doit s'arrêter le plus vite possible, sans laisser les émotions gagner trop de terrain. Or, plus une transformation est importante, plus la crise est importante. Voyez la crise d'adolescence ou bien la crise de milieu de vie. Après avoir mis son énergie dans la construction de sa personnalité, d'un foyer, d'une vie professionnelle, la crise de milieu de vie correspond à un questionnement existentiel qui pousse parfois
les personnes à remettre en cause tout ce qui a fait leur vie :

Est- ce que je suis autre chose que quelqu'un qui possède, qui gagne sa vie, travaille ? Qui suis-je en tant qu'être ?
Comment passer de l'avoir à l'être ?

Depuis une trentaine d'années les outils thérapeutiques se sont multipliés et sont devenus de plus en plus puissants
pour nous aider à évoluer. Mais plus les outils sont puissants, plus les déstabilisations, obligatoires dans l'étape de changement, nécessitent une éthique intégrale du thérapeute.

C'est le seul moyen de rester serein face à des accusations éventuelles de « dérive sectaire » sous prétexte de déstabilisation mentale de la personne.
La psychanalyse utilise un outil verbal et mental, elle s'étale dans le temps, et, de fait, est intégrée dans notre paysage thérapeutique sans être taxée de dérive sectaire

Certains outils actuels travaillent avec l'émotion, sur des mémoires très archaïques et sur des périodes plus courtes.
C'est moins connu, plus surprenant. Il est important de ne pas juger sans avoir expérimenté l'importance de la libération apportée par ces techniques. C'est pourtant autour de ces nouveaux outils que les suspicions sont les plus fréquentes, de la part, souvent, de détracteurs ignorants de ces techniques.

La 1ère éthique du thérapeute est d'avoir expérimenté sur lui-même longtemps, les outils qu'il emploie. Dans tout abord thérapeutique il y a une connaissance intellectuelle, théorique mais la vraie formation de fond, en résonance, c'est d'avoir soi-même fait le travail.

On parle de dérive sectaire parce qu'on touche des mémoires profondes, ancestrales, archaïques, les outils émotionnels travaillent par rapport au périnatal et, quand on n'a pas expérimenté ça, soi-même on peut poser un jugement critique. Tout cela nécessite une éthique profonde, une expérimentation personnelle et du discernement.

Il existe aux Etats- Unis un mouvement qui existe aussi en France depuis une trentaine d'année, il s'agit du mouvement trans personnel. Ce mouvement étudie en thérapie les Etats Modifiés de Conscience, états où l'on se trouve pendant une relaxation, quand on médite, il s'agit d'un état où le cerveau ferme le mental provisoirement et se branche sur les rythmes plus lents du cerveau limbique, reptilien, archaïque. Le cerveau fonctionne en contact avec des états de conscience intérieurs qui nous appartiennent. C'est un outil puissant et profondément transformateur. Il permet de connecter des états de conscience plus vastes que nos états intérieurs ordinaires. Plus encore qu'ailleurs, le thérapeute doit être conscient, éthique et professionnel. Mais ce n'est pas l'outil en lui-même qui peut être dangereux ou sectaire, c'est seulement la façon dont il est utilisé. Le marteau est un outil qui aide à construire une maison, on peut aussi taper sur la tête de quelqu'un avec un marteau. C'est la main qui tient l'outil ? Tous les outils peuvent être bons sans exception à condition que la personne qui tient l'outil le fasse avec une intention sincère et soit ancrée sur quelque chose d'expérimenté avec une éthique irréprochable pour elle.

La vie est complexe, mystérieuse, on a envie d'expérimenter, d'essayer les choses, pourquoi se priver de la faire ? Mais pas n'importe comment.

Quand les medias reprennent le discours sur les dérives sectaires et activent la peur, c'est aussi de la déstabilisation mentale. ***Il appartient au discernement de chacun de faire le tri.***

Ne pas confondre peur et danger.

Ce n'est pas parce que quelque chose nous fait peur que cette chose est dangereuse, ex. l'araignée peut nous faire peur ce n'est pas pour cela qu'elle st dangereuse. Si quelque chose nous fait peur cette peur nous appartient, cette peur nous invite à explorer. Quant au danger on peut ne pas avoir peur et qu'il soit là. Cela nous pose encore la questiondu discernement.

Que nous le voulions ou non, dans notre vie il y aura différents obstacles, des difficultés, des moments durs qui nous mèneront à changer notre manière de faire et d'être. C'est aussi dans les moments de crise et de déstabilisation que nous pouvons mobiliser en nous nos forces et nos potentiels. C'est à partir des crises que nou construisons notre pouvoir personnel et sa capacité d'équilibre.

Les obstacles nous amènent à puiser en nous nos propres ressources.

Pour conclure je voudrais dire ceci : s'il est absolument inadmissible de laisser les gens abuser de leur pouvoir sur d'autres, et les lois qui existent sont justes, sont faites pour sanctionner ces comportements délictueux ; il est toutaussi inadmissible de mettre systématiquement la suspicion sur les personnes qui, honnêtement et avec leur créativité amènent une richesse dans la société qui est celle du renouvellement et de l'évolution de la vie.
Toujours là où nous en sommes, nous devons transcender et inclure, ce qui nous a construit et nous a fait devenir ce que nous sommes, c'est aller au plus vaste que ce que l'on était déjà, comme la molécule transcende l'atome qui lui-même est inclus dans la molécule.

LA NATURE-LES SAISONS-LES ELEMENTS

Dans les traditions des peuples premiers, la nature, les éléments sont au cœur de la vie, ils sont la vie, honorée, respectée sous toute forme : animale, végétale, minérale. Chacun est invité à « marcher dans la beauté ». D'histoires entendues, des lectures et surtout de chaque pas sur « le chemin vert » saison après saison j'ai appris l'essentiel, l'union avec le Grand Tout, avec le Grand Mystère quelque soit le nom qu'il porte, il se regarde avec le cœur, il nour tous les sens, il est à partager dans la paix et la simplicité.

L'hiver est dédié au monde des rêves, à l'élément air, à l'énergie du Nord.

La roue de médecine se divise en quatre parties symbolisant chacune une direction. L'hiver correspond au Nord. La Roue de la Médecine nous enseigne comment retrouver notre équilibre au niveau du corps, de l'esprit, de nos émotions et de notre âme. Elle nous apprend comment retrouver notre but dans la vie, éliminer les vieux schémas, créer de la joie et exprimer notre véritable potentiel.

La Roue de Médecine est un cercle magique qui nous reconnecte avec notre environnement. Un cercle, car nous évo luons toute notre vie, et voyageons tout autour de celui-ci, expérimentant une partie de notre personnalité à chaque fois différente. C'est pourquoi la Roue de Médecine est mouvement et changement, participation à la magie de la vi et à notre bonheur, ou "pouvoir" personnel.

Le terme « Médecine » chez les Amérindiens, place la santé dans tous les plans d'existence et non uniquement au niveau physique. Etroitement lié à la nature et aux éléments, elle permet de prendre conscience que le potentiel de guérison est en nous et tout autour de nous. Par le terme de "Médecine", nous pouvons comprendre toute pratique visant à obtenir notre juste équilibre, psychique bien sûr, physique et aussi, et surtout, spirituel. Grâce à ce lien harmonieux, nous reconquérons notre "pouvoir", cette façon juste d'inscrire notre chemin dans la vie.

L'hiver est associé au Nord, il est la nuit interminable d'où renaîtra la vie.

Le Nord apporte les vents froids de l'hiver qui purifient la Terre par leur intensité et obligent presque tous ses habitants à passer une partie de leur temps à ne faire que se réchauffer, se détendre et se renouveler. Sur la Roue médecine des amérindiens, le Nord est le domaine de l'air. Les animaux y sont associés. Les oiseaux, les insectes,dauphin et baleines en sont de bons exemples. Le Bison, animal totem du Nord est résistant aux vents de l'hiver de par sa corpulence et sa peau solide, tout comme l'élan grâce à son énergie, permet d'endurer le froid de l'hiver. Direction de la connaissance et de la sagesse associée au mental qui conduit nos idées vers le futur, le mental qui, comme le ve est impalpable mais bien réel. Les plus grands vents sont au Nord. La roue de médecine est une carte du monde qui peut nous servir dans la vie de tous les jours. C'est une boussole qui nous permet de repérer le manque et/ou l'excédent de chaque chose et remédie à de nombreux problèmes en y ramenant l'équilibre, que ce soit dans le domaine matériel, physique ou spirituel.

Un voyage vous emmène au Québec, chez ***BHAKTI*** dans la région de Charlevoix pour suivre les enseignements du Nord

Les peuples premiers nous ont transmis la connaissance des plantes qui guérissent l'esprit, nourrissent l'âme et le corps. Lors des cérémonies, les plantes sont appelées dans le cercle pour venir harmoniser, et obtenir la paix avant les réunions ou autre rencontre. La fumigation utilise le cèdre, le foin d'odeur et la sauge.

Le Cèdre (Thuya occidentalis) symbolise l'équilibre. Il est un excellent purificateur qui prédispose à l'harmonie, à la sérénité.

Le Foin d'odeur (Hierochloe odorata) est aussi appelé les ¨cheveux de la terre mère ¨, c'est une plante féminine qui favorise les ambiances agréables. On la retrouve aussi sous le nom d'Herbe sacrée, et avoine odorante. Elle est utilisée pour ses pouvoirs de purification des lieux et des personnes très souvent en combinaison avec la Saug et le Genévrier.

La Sauge blanche (Salvia apiana) est une des plantes les plus utilisées par les Amérindiens. Cette variété pouss dans les déserts. La Sauge commune (Salvia officinalis) est aussi utilisée. La Sauge est aussi appelée vieil homme, car elle est reliée à la force masculine. La Sauge est une plante de protection utilisée dans les cérémonies de fumigation e elle fait partie des 4 herbes sacrées des Amérindiens.

Le Tabac est une des 4 plantes sacrées des Amérindiens. Le Tabac sert à purifier et à entrer en contact avec les espri Il est l'offrande pour le Grand Esprit et pour l'esprit des herbes.
On peut également citer les vertus du chèvrefeuille et de l'érable, par exemple.

Le Chèvrefeuille utilisé pour soigner les affections liées à l'élément eau a une odeur très rassurante qui permet de créer une ambiance propice à la détente des émotions. L'arôme sucré suscite le bonheur, la sécurité et l'amour lors de rencontres familiales et communautaires. L'Érable symbolise la générosité du cœur. Il est utilisé pour mettre une ambiance chaleureuse et purifier les éléments indésirables et nocifs de l'air lors de rencontres et événements heureux

Pratiques naturelles de bien-être pour le corps et l'esprit
Une boisson douce pour se réchauffer en hiver

Du gingembre coupé en tranches à laisser cuire dans 3 tasses d'eau à feu doux pendant 20mn, ajouter 1 zeste e citron, une pointe de cannelle et de piment de cayenne.

Une histoire de tradition montagnaise : le capteur de rêve.

Une grand-mère indienne qui était aveugle vivait seule dans son tipi. La nuit, elle faisait de beaux rêves. Mais au matin lorsqu'elle voulait sortir, son visage se prenait dans une toile qu'une araignée tissait chaque jour dans l'ouverture qui servait de porte. La grand-mère la retirait chaque fois et l'araignée recommençait inlassablement. Pourtant, un jour, l'araignée, lasse de refaire son travail, se décida à parler à la grand-mère :"La toile que je tisse a un pouvoir magique car elle capture les mauvais rêves dans ses filets et ne laisse passer que les bons par le petit trou du milieu. C'est pour cela que tu ne fais jamais de cauchemars, grand-mère! Elle laisse passer les bonnes énergies et arrête les mauvaises. Les premiers rayons du soleil du matin brûlent les cauchemars et les énergies négatives qui disparaissent en fumée. Si tu arrêtes de détruire mon travail, je te montrerai comment tisser une toile d'araignée pour capter les mauvais rêves. Mais promets-moi que tu l'enseigneras à tous tes enfants pour que cet objet sacré se transmette de génération en génération!!!"

Janvier La Lune du grand repos du Renouveau de la Terre Capricorne 22/12 au 19/1
Elle nous incite à nettoyer les émotions accumulées tout au long de l'année qui vient de s'écouler. Ce mois-ci est porteur d'énergies puissantes qui permettent la guérison intérieure. Symbolisme : repli sur soi nécessaire, période de jachère obligatoire, remontée des émotions, rêves marquants, intuition, télépathie et vision intérieure
Totem animal : L'Oie des Neiges, la liberté et l'imagination
Totem végétal : Bouleau, la tradition et la sagesse
Totem minéral : le quartz, la clarté et la fluidité

Février La Lune des grands vents et de la Purification Verseau 20/1 au 18/2
Elle nous incite à balayer le vent soulève la poussière - ces phrases défaitistes que nous répétons sans cesse dans notre tête. Symbolisme : prévention plutôt que guérison, nécessité de s'encourager, amour de soi et capacité à faire confiance aux cycles de la vie
Totem animal : la Loutre, la curiosité et la gaieté
Totem végétal : le Tremble, l'équilibre et l'harmonie
Totem minéral : l'Argent, le sens de l'adaptation et l'intuition

Mars La Lune des arbres qui bourgeonnent Poissons 19/2 au 20/3
Elle nous incite à manifester notre élan vital, à oser prendre les devants et à ne pas nous laisser décourager par l'adversité. Symbolisme : pouvoir sexuel, énergie d'espoir intense, compréhension des lois de la nature, visualisation et projection d'événements à venir.
Totem animal : le Couguar le Loup, la sensibilité et la spiritualité
Totem végétal : le Plantain, l'enracinement et la guérison
Totem minéral : la Turquoise, l'initiation et le mystère

Les arbres donnent à l'astrologie celtique sa symbolique, vous trouverez le vôtre en cheminant autour de la date de naissance et pourrez compléter la connaissance en allant voir les sites qui vous feront découvrir les ressources de ces êtres majestueux. Vous irez ressentir l'énergie des essences en forêt où vous entrerez comme on entre chez un ami, en s'annonçant, en remerciant.

12 / 21 déc. - ***Figuier***
22 déc. – ***Hêtre***
23 déc. /01 janv. – ***Pommier***
02 /11 janv. – ***Sapin***
12 /24 janv. – ***Orme***
25 janv. /03 févr. – ***Cyprès***
04 / 8 févr. – ***Peuplier***
09 /18 févr. - ***Cèdre***
19 /28 févr.-***Pin***
01 /10 mars - ***Saule pleureur***
11 / 20 mars – ***Tilleul***

Vous habitez La Rochelle ou ses environs, votre engagement en faveur des produits naturels, de la protection des éléments et du respect du vivant vous place dans le cercle de ceux qui choisissent le chemin de l'ouverture des consciences, car il s'agit bien de prendre conscience de soi et de son environnement. Si vous êtes prêt à participer pour informer de votre action, « source & ressource », vous propose un espace pour présenter ce qui vous tient à cœur dans votre démarche.
CONTACTS
Source&ressource 33 rue Bastion de l'Evangile 17000 La Rochelle
Pour vos annonces et les tarifs. Téléphonez 06 16 89 84 90 / 05 46 00 67 38
forumressource@gmail.com
http://forum-decouverte-ateliers.blogspot.com

MIREILLE BONNEAU
confectionne oreillers et doudou en sarrasin bio
06 77 48 55 85 mireille-soleil@no-log.or

Un pas sage

Accompagner les adolescents

Pour répondre aux demandes d'informations sur les stages que je propose, voici comment je choisis d'accompagner les adolescents et les adultes, en les amenant à partager des expériences, des ressentis pour trouver des réponses aux questions que la Vie pose.

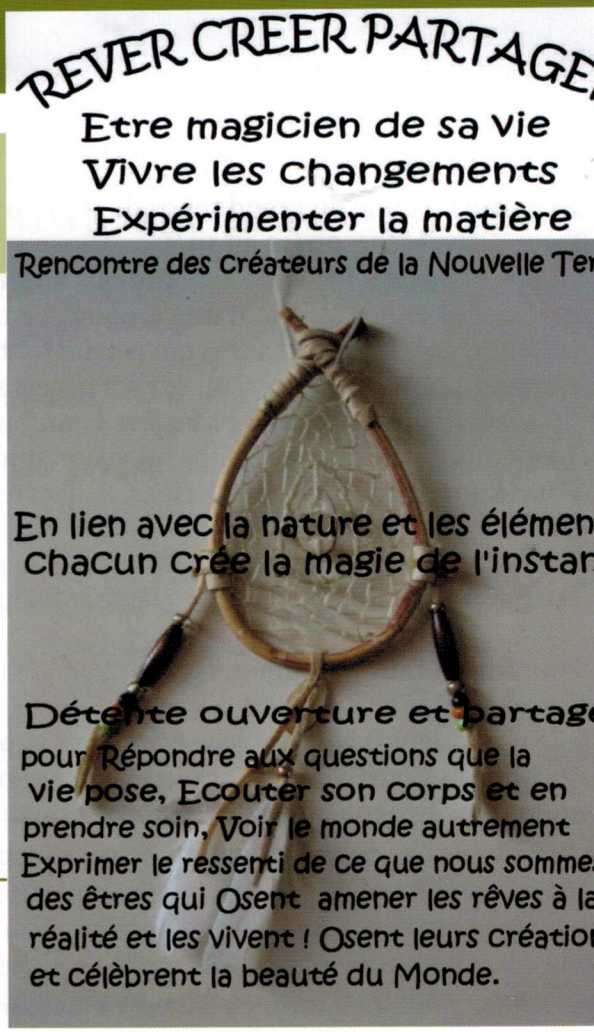
Les rituels initiatiques présents dans les traditions ancestrales permettent de franchir le passage entre le monde de l'enfance et l'âge adulte. L'adolescence a besoin de symboles pour traverser les émotions et passer à l'âge adulte.
Dans le cercle de partage, les participants vont créer les événements qui vont enrichir, qui vont installer la force, la confiance, la paix, l'ouverture aux autres, le jeu, le rire, le plaisir...
Accomplir un rituel c'est faire l'expérience de son pouvoir créateur, l'expérience de la transformation et donner un sens à la vie, honorer l'être que je suis et exprimer la gratitude au monde qui m'entoure.

Les ateliers suivent les saisons, les groupes se constituent et se retrouvent une à deux fois par mois par demi-journée pour rêver, créer, partager, écouter son corps et en prendre soin.

Hiver, l'air, le temps du rêve : atelier capteur de rêves
Printemps, le feu, la lumière, le renouveau : bouclier de lumière
Eté, l'eau, les émotions : création du bâton de pouvoir
Automne, la terre, temps de la transformation : cercle de pierres

L'ECOUTE et le PARTAGE dans le profond RESPECT de l'ÊTRE portent la relation à l'Essentiel : se sentir entendu, compris sans jugement dans un contact constant avec les éléments.
A partir des contacts avec la nature et les saisons, à travers les cercles de partage, chacun est amené à vivre les expériences qui font grandir, qui aident au passage entre enfance et âge adulte. L'adolescent(e) trouve au sein du groupe des réponses nouvelles, des idées qui allument un nouveau regard.

Les enseignements qui le relient à la Terre, à la nature, aux végétaux, aux animaux, aux minéraux le relient au sacré, à la célébration de la beauté, à sa recherche de pureté.



J'accompagne les séances en mettant à disposition ma trousse à outils riche de mes pratiques de pédagogie, d'amour de la nature et de l'humain.

Patricia Rivière BALDY 06 16 89 84 90

Lundi- mardi : 18/21 heures
Mercredi : 12/18 heures

Séances individuelles sur rendez-vou

Ateliers stages

LE TEMPS DES LUNES
Loge de passage pour adolescentes

6/7 mars : rencontre, information le 11 février.
Tél. : 05 46 00 67 38

ATELIERS DE DIDIER SCHINDLER

Groupe: Danse de l'instant présent
Corps et voix-Le toucher-Présence
groupe Homme

Seance individuelle: Massage énergétique-Respiration Holotropique-Psychodrame-Voya au tambour-Supervision de thérapeutes.

Calendrier 2010 ***Tel :05 46 44 31 06***
06 07 18 35 05

Cabinet de Psychothérapie

"Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile"
Sénèque

Yves ATLANI

Psychothérapie intégrative

Thérapie individuelles et couples
Difficultés de relation communication dans le couple, la famille, l'entreprise
Problématique transgénérationnelles
Harcèlement
Violences conjugales, familiales et mêmes celles qui ne se voient pas
Epreuve difficile à surmonter

121, Ave Aristide Briand 17000 La Rochelle
☎ : 05 46 00 11 84 – 06 27 47 73 70

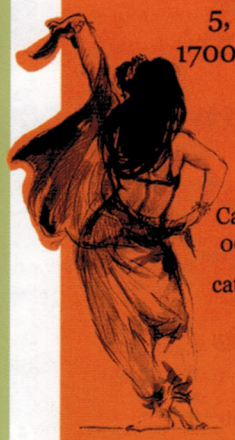
Chez ma soeur
Traiteur de légumes et de fruits
Plats naturels et savoureux à emporter
www.chezmasoeur.com

Chez ma soeur
Traiteur de légumes et de fruits
Halles centrales
Place du Marché,
entrée de l'horloge
17 000 La Rochelle
Tel 05 46 34 43 01
email : chezmasoeur@hotmail.fr
site : www.chezmasoeur.com

regain
biocoop
ALIMENTATION BIOLOGIQUE ET ÉCOPRODUITS

Association
AffiliéeFFDDO FédérationFrançaise Des Danses orientales

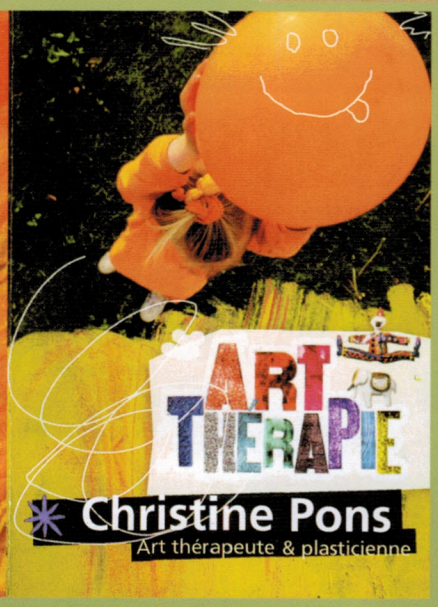
Farah-Loulou
Préau du Gué
5, rue du Gué
17000 La Rochelle



Catherine Lavie
06.80.21.19.32
cat.lavie@free.fr

Pour vos soirées, manifestations ou spectacles...

www.farahloulou.fr



Jeune Variété Française

Osyves

Aurélie : 06 82 26 37 61 Sylvain : 06 84 26 83 74
Steven : 06 28 53 41 53

VILLE DE LA ROCHELLE

Pour recevoir Source&ressource

Remplir et nous retourner ce coupon ou recopier sur papier libre accompagné du règlement
Source et ressource 33 rue Bastion de l'évangile 17000 La Rochelle
Nom Prénom :.....
Adresse :.....
.....
Pays..... Tél. .....
Courriel :.....
Je m'abonne pour 1 an soit 4 revues au prix de 22€
Règlement par chèque libellé à Source et ressource
Contact abonnement, information :
forumressource@gmail.com - http://forum-decouverte-ateliers.blogspot.com

Paroles de sagesse

Des peuples de la Terre

O, Grand Esprit, aide moi à ne jamais juger un autre avant d'avoir chaussé ses mocassins pendant au moins trois lunes.

Qu'est ce que la vie ?
C'est l'éclat d'une luciole dans la nuit.
C'est le souffle d'un bison en hiver.
C'est la petite ombre qui court dans l'herbe
et se perd au coucher du soleil.

Crowfoot, chef Blackfeet

Ce a quoi tu resistes,
persiste ce que tu regardes,
disparait.
Neale Donald Walsch

Si vous devez tisser les fils de votre vie, mieux vaut en profiter pour les améliorer et les rendre magnifiques.

Alberto Villoldo, les quatre révélations

"Pour suivre le Sentier de Beauté, il faut beaucoup de courage et de compassion : le courage d'écarter l'ignorance et la compassion de l'englober, pour susciter la lumière et la beauté réciproques."

Dhyani Ywahoo, SAGESSE AMERINDIENNE

Parlons franchement, on obtient le changement non pas par la prière et la méditation, mais par l'action -

Le Dalaï Lama

Vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre -

Gandhi

Vivez avec légèreté, sans jamais outrager l'Eau, le Souffle ou la Lumière. Sachez établir la mesure de toute chose -
Pierre Rabhi