



## ...d'un divorce douloureux avec le Cercle du Pardon

**C'est quoi ?** Un rituel de guérison du cœur pour pardonner et se pardonner. Créé par Olivier Clerc\*, il existe aujourd'hui dans plusieurs centaines de villes en France et dans le monde. Nous l'avons testé avec Valérie Allemand à Cabriès\*\*.

**Pourquoi ?** Divorce douloureux, amitié toxique, rapport professionnel compliqué, notre cœur peut être "étouffé par nos blessures et enfermé dans différentes émotions : rancœur, haine, désir de vengeance, peur... Pardonner nous permet de ne pas rester dans un état de victime et de reprendre le pouvoir sur notre vie. Et grâce à ce rituel, nous n'avons pas besoin d'attendre que l'autre nous demande pardon pour dissoudre ce poison qui impacte notre façon d'être au monde et nous tue à petit feu", souligne

Valérie Allemand avant de préciser : "Pardoner ne veut pas dire tout effacer, ni excuser celui qui nous a fait du mal, encore moins cautionner ses agissements. Mais pouvoir les considérer avec discernement, sans haine ni violence". Pour reprendre Olivier Clerc\*\*\* :

mon cœur pardonne, mais mon mental prend les décisions justes pour protéger mon cœur et mettre la personne fautive face à ses responsabilités.

**Concrètement ?** Le rituel est composé de plusieurs exercices pour nettoyer notre cœur des saletés émotionnelles et faire circuler à nouveau l'amour qui seul pardonne. Le pardon ne relève pas de la volonté mais du lâcher-prise. Et il n'est pas une fin en soi, mais un accompagnement dans un chemin de réconciliation intérieure.

○ \*cerclesdepardon.fr, \*\*atelier fin janvier vallianceformation.com, \*\*\*Peut-on tout pardonner ? (Ed Eyrolles)



## ...d'une allergie cutanée grâce à la naturopathie

**Catherine, 54 ans :** "Pendant quatre ans, j'ai eu régulièrement des poussées d'urticaire violentes. J'ai consulté dermatologues, allergologues, fait des tests d'allergie. Rien. Je me suis alors tournée vers la médecine parallèle : chaman, magnétiseurs, acupuncteur, microkiné, médecin qui soigne avec les ondes. Rien non plus. La seule piste intéressante a été celle d'une graphologue qui pense que les problèmes de peau relèvent d'un problème entre soi et son environnement. Ce qui était effectivement le cas. Il y a un mois, j'ai vu une naturopathe\* qui m'a parlé d'un dysfonctionnement de mon microbiote intestinal. Mes intestins seraient devenus poreux et laisseraient passer des bactéries dans mon corps, provoquant cette allergie cutanée. Les compléments alimentaires et probiotiques qu'elle m'a prescrits, conjugués au fait que ma vie personnelle aille mieux, ont diminué nettement l'intensité de mes crises. Je ne souffre plus, Je respire à nouveau et surtout, j'ai retrouvé l'espoir de guérir".

○ \* Consultation sur Pertuis et Marseille, 06 74 00 90 11, naturopathie-et-yoga.fr

## Se reconnecter à son corps dans la bienveillance grâce au hatha yoga

**Julie, 34 ans :** "J'ai toujours eu un rapport compliqué avec mon corps sans vraiment être hostile. Disons qu'il était mon meilleur outil pour mener une vie à 100 à l'heure. Je travaillais beaucoup, du running dès que possible... sans me rendre compte que je m'essouffais dans tous les sens du terme. C'est une amie qui m'a fait découvrir le hatha yoga. Au début, je me disais que cela allait être trop mou comme activité ! Et que bien sûr je n'étais pas assez souple. Mais le hatha yoga traditionnel est une pratique ultra-tonique car il faut tenir les postures longtemps. Cela muscle à fond, assouplit le corps... et l'esprit. En fait, j'ai peu à peu ressenti cette reconnexion profonde à moi-même. Au début, fermer les yeux et me concentrer sur ma respiration était un effort immense. Je bougeais, je pensais aux devoirs de mes filles. Et puis, au fil des cours, mon corps a pris ses marques, s'est renforcé. Je me sens boostée, centrée. Et surtout, par le souffle, l'apaisement est à portée de main. Tu l'as en toi ! C'est magique non ?".

○ Cours et ateliers de hatha yoga à chez Karma Yoga, 90 avenue de Mazargues (8<sup>e</sup>) à Marseille et 32 av de L'Europe à Aix-en-Provence  
○ yogakarma.fr



## INNOVATION



## ...de ma phobie grâce à la réalité virtuelle

**Emmanuelle, 34 ans :** "Ma vie est un parcours du combattant. Un entretien au trentième étage ? Je les monte à pied. Un métro à prendre ? Je grimpe dans la cabine du conducteur. Cette phobie est horrible à vivre car elle est irrationnelle et intime. Après avoir enchaîné les séances avec des psys sans résultats, j'ai rencontré le Dr Malbos, spécialiste des thérapies par exposition à la réalité virtuelle\*. Cette méthode répond à mon besoin de rationalité. J'ai commencé par six séances

en groupe où il nous a expliqué comment fonctionnait notre cerveau. Puis enchaîné avec neuf séances en réalité virtuelle. Casque sur les yeux, manette à la main, j'évoluais dans les endroits qui m'angoissaient tout en lui décrivant mes sensations : tachycardie, perte de notion du temps... Je ne suis pas totalement guérie, je ne prends toujours pas le TGV, mais je retourne dans certains espaces qui me stressaient, comme la piscine ou les centres commerciaux. Surtout, le Dr Malbos m'a appris à faire la paix avec moi-même et à apprivoiser mes montées d'angoisse".

○ \* CHU conception, bd Baille, Marseille (4<sup>e</sup>), 04 91 43 55 52, coauteur de "Se libérer des troubles anxieux par la réalité virtuelle" (Ed. Eyrolles). Également Dr Proserpi, CH Montperrin, 109 av du Petit Barthélemy, Aix, 04 2 16 16 16