

HAPPY·BODY



Chronique Thierry Janssen

La vie connaît le chemin, celui-ci passe toujours où il y a de la détente.

////////////////////////////////////

Il y a dix ans, je suis tombé malade. Une paralysie survenue dans un contexte d'épuisement. Hospitalisé, je me suis interrogé : qu'est-ce qui m'avait poussé à accepter de donner autant de conférences dans autant de pays différents en un an ? La peur de décevoir, le besoin d'être aimé, bien sûr. La crainte, aussi, que le livre que je venais de faire publier ne soit pas lu.

La maladie a-t-elle un sens ? Voilà un titre qui était bien à propos. Comment, moi qui passais mon temps à expliquer aux autres l'importance de respecter nos besoins et nos limites en étais-je arrivé à m'épuiser au point de tomber paralysé ? Tout simplement parce que je n'avais pas écouté les signaux qui m'indiquaient que je ne respectais pas les besoins qui doivent être remplis pour que la vie se manifeste pleinement en nous.

Ces signaux avaient pourtant été clairs. Au niveau psychique tout d'abord : dans les semaines qui avaient précédé ma paralysie, j'étais triste et découragé. Grognon aussi, pour ne pas dire parfois carrément désagréable et même agressif. Une sourde colère grondait en moi. Or, je le savais, la colère ne surgit jamais par hasard, elle traduit toujours une frustration et un besoin non satisfait. Mais je n'en ai pas tenu compte. Pire que cela, j'ai totalement ignoré les signaux qui se sont produits ensuite au niveau physique : une grande fatigue, des douleurs dorsales et, finalement, une gastro-entérite qui s'est prolongée durant les vingt jours d'une tournée au Québec, sans que je prenne le temps de me reposer entre deux conférences. Quelle folie ! Quelle vanité aussi ! Car personne n'est



au-dessus des lois de la vie. Oui, la maladie a un sens. Elle nous demande de faire taire notre mental qui se raconte des histoires pour justifier ses délires de toute-puissance. Elle nous invite à humblement écouter notre corps et les émotions qui s'y expriment. Lorsque ces émotions sont désagréables, elles nous renseignent sur un danger pour notre équilibre, une menace pour notre survie. Elles s'accompagnent alors de tensions, de blocages et de douleurs corporelles. Lorsque ces émotions sont agréables, elles nous indiquent que nous sommes reliés à ce qui nous rend pleinement vivants. Elles génèrent de la détente et de l'aisance. L'énergie circule et la vie se répand joyeusement en nous. Dans une culture comme la nôtre où le mental est hypervalorisé, il est important de rappeler que celui-ci peut mentir tandis que le corps, lui, ne triche jamais. Alors, en toute amitié, je me permets de vous dire : ne faites pas comme moi, ne laissez pas votre mental prendre le pouvoir, écoutez les signaux qui se produisent dans votre corps, soyez attentif à vos tensions,



GINLAIS LOUISET PHOTOGRAPHY

ne négligez pas vos douleurs, tenez compte de votre humeur et de vos émotions. Et, surtout, rappelez-vous que la vie connaît le chemin, celui-ci passe toujours par où il y a de la détente. Oui, détendez-vous !



THIERRY JANSSEN
Chirurgien devenu psychothérapeute, Thierry Janssen est l'auteur de plusieurs livres consacrés à une approche globale de l'être humain, au développement de ce que l'on appelle la "médecine intégrative" et à une vision plus spirituelle de la société. Il est le fondateur de l'École de la présence thérapeutique (www.edlptf.com) à Bruxelles. Son dernier ouvrage, *Écouter le silence à l'intérieur*, est paru récemment aux éditions L'Iconoclaste. Invité du colloque *Se guérir* qui aura lieu le 14 septembre 2019, au Grand Rex à Paris (www.se-guerir.com).



Ashram normand

NICHÉ À QUELQUES KILOMÈTRES DES FALAISES DU PAYS DE CAUX, il est un lieu où souffle un parfum délicieusement épicé : le centre ayurvédique Tapovan. Découvrez-y, lors de cures et de stages, les bienfaits de cette ancienne médecine traditionnelle. Massages (dont l'incontournable shirodhara, l'application d'huile chaude sur le front), yoga, méditation et régime alimentaire qui respecte l'équilibre des cinq éléments sont autant de soins proposés pour vous ressourcer en profondeur. Pour en savoir plus : www.tapovan.com



« Le moment où vous changez votre perception est aussi celui où vous changez la chimie de votre corps. »

Bruce Lipton

Lever le voile

Souffrant depuis l'adolescence d'arthrite rhumatoïde, Marie-Lise Labonté a entrepris une démarche psychocorporelle qui l'a conduite à l'autoguérison. Par des mouvements d'éveil corporel à la fois doux et puissants, sa méthode de libération des cuirasses (MLC) soulage le corps de ses différentes armures formées au fur et à mesure de nos "non" à la vie et à l'amour. Elle nous aide ainsi à nous défaire de nos raideurs, à lever le voile pour nous accorder avec le flux de l'existence, et à cheminer doucement vers une rencontre intime avec nous-mêmes. Plus d'informations sur www.marielselabonte.com

La danse des méridiens

Art thérapeutique inspiré des traditions chinoise et indienne, le massage thaï consiste en des pressions rythmées le long des méridiens d'acupuncture que l'on associe à des étirements issus du yoga. Son importante action physiologique, qui soulage les douleurs musculaires et articulaires, s'accompagne d'une profonde sensation de détente. Psychologue et professeure de yoga, Maya Bron a étudié la médecine chinoise et le massage thaï en Asie auprès de nombreux maîtres réputés. Exercé depuis dix ans, son don particulier pour faire dialoguer nos parts physique et énergétique nous relie à l'intelligence du corps, et permet de nous sentir vivants, intensément présents et ancrés. Contact : www.maya-bron.jimdosite.com ; 06 19 49 97 34

Corps, mon guérisseur

La santé reste notre bien le plus précieux, mais est-il possible de la conserver longtemps ? Les récentes découvertes dans les domaines de la physique quantique ou encore de l'épigénétique suggèrent que nous jouerions un rôle dans le processus de guérison. Rendez-vous le samedi 14 septembre 2019 au Grand Rex, à Paris, pour un événement exceptionnel au format novateur, à la rencontre des possibilités insoupçonnées de votre corps. Douze intervenants prestigieux, dont le Dr David Hamilton, Thierry Janssen, Kiran Vyas, Antoine Sénanque, Dr Chen You-Wa ou encore Jeremy Narby répondront aux questions que tout le monde se pose aujourd'hui : La maladie a-t-elle un sens ? Peut-on déjouer un diagnostic médical ? Le vieillissement des cellules est-il réversible ? Et si tout se jouait dans l'intestin ? Que nous révèlent les médecines millénaires ? Que nous apprennent les rémissions spontanées ? Et bien d'autres... Vous vivrez enfin une séance de mantra thérapie en live avec Sofia Stril-Rever, proche du dalaï-lama. Pour réserver vos places : www.se-guerir.com

Intuitif

Organisés chaque semaine par la danseuse et chorégraphe Alexia Martin, les ateliers Dance Lab ouvrent un espace de danse en pleine conscience propice au lâcher-prise corporel. Ils nous invitent à explorer la répétition gestuelle et le lien entre le mouvement et l'imaginaire autour de danses inspirées des traditions égyptiennes, tunisiennes et afghanes, et dans une connexion au groupe. Aucun niveau n'est requis. Tous les jeudis (de 19 h 15 à 20 h 15) et samedis (de 19 h 15 à 20 h 30) au gymnase Ostermeyer (22 ter rue Pajol, 75018 Paris). www.alexiaidanse.com