

ISSUE N° 01 | PRINTEMPS 2019

vague(s)

LE MAG AUDOIS QUI PENSE À SOI
WWW.VAGUES-AUDE.FR



RECONVERSION

SUZANA PANASIAN
LA VOIE DE LA CLARTÉ

PLAISIR & SENS

ON A TESTÉ
ICI ET MAINTENANT

DOSSIER

EST-ON VRAIMENT
LIBRE DE CRÉER
NOS VIES ?

Variez les plaisirs à l'infini



Cyril Codina

Créateur de vinaigres

Sublimez vos repas en toute simplicité
avec nos vinaigres d'exception !

www.vinaigrescodina.com



É DITORIAL

Le printemps, comme une vague de renouveau en ce mois de mai un peu frileux, vient nous rappeler que la nature a ses cycles, tout comme VAGUE(S), qui sort de son hibernation, avec une nouvelle formule: 4 numéros par an, 4 saisons, comme printemps, été, automne et hiver.

Ce numéro de printemps, le premier de l'année, nous l'avons voulu optimiste et inspirant. Les femmes et les hommes que nous avons rencontrés tout au long de nos balades sur le territoire audois, nous ont fait part de leur parcours, de leurs expérimentations, réussites et échecs compris.

VAGUE(S) avait envie de transmettre ce qu'ils sont, et entrevoir la vision qu'ils ont de la capacité à créer ce qu'ils désirent. On se rend compte que leur dénominateur commun, c'est la joie, la confiance

en cette vie qui les anime, avec laquelle ils dansent et s'amuse. Un grand éclat de rire partagé. Alors, est-on libre, chacun vraiment, de créer nos vies ? Comment faire face à des épreuves douloureuses dans ce cas ?

VAGUE(S) a mené son enquête, recueilli des témoignages ici et là pour ce dossier de printemps consacré au pouvoir créateur, et vous embarque dans ses flux et reflux. Avec authenticité, bienveillance et élégance.

Ce webmagazine téléchargeable est édité par COMMUNIC'AUTEUR • Directeur de publication : Catherine Bécam • Comité de rédaction et rédaction : Catherine Bécam, Michelle Camille • Secrétariat de rédaction et suivi de production : Catherine Bécam et Michelle Camille • Illustrations : Olivier Faure et Meryl Bourdeau • Infographie et mise en page : Catherine Bécam

www.vagues-aude.fr • vagues.aude@gmail.com

Facebook : [Vague\(s\)-Aude](#)

Instagram : [vaguesmagazine](#)

MASSAGE BÉBÉ

& ATELIER PRÉNATAL :
ACCUEILLIR LE NOUVEAU-NÉ ENTRE
FUTURS PARENTS À NARBONNE


MASSAGE BÉBÉ

DE 15H À 16H30 LES VENDREDIS
17 MAI | 24 MAI | 7 JUIN | 14 JUIN | 28 JUIN
CENTRE LES URSULINES - NARBONNE

ATELIER PRÉ-NATAL

DE 17H À 19H LES VENDREDIS
24 MAI | 14 JUIN | 28 JUIN | 5 JUILLET
CENTRE LES URSULINES - NARBONNE

DE 17H À 19H LES JEUDIS
16 MAI | 23 MAI | 6 JUIN | 13 JUIN | 27 JUIN | 4 JUILLET
CABINET MIRABEAU - NARBONNE



RÉSERVEZ VOS SÉANCES

KARINE DAMOUR | 06 85 49 35 32

WWW.INSTANTS-KA.FR



SOMMAIRE

06 L'INSTANT BD D'OLIVIER FAURE

07 L'ARTISTE DE VAGUE(S) :
EWERTON OLIVEIRA

09 HISTOIRE DE RECONVERSION,
AVEC SUZANA PANASIAN

14 SORTIR DU MODE SURVIE
Trucs & astuces

15 DOSSIER : EST-ON VRAIMENT LIBRE
DE CRÉER NOS VIES ?
Une enquête menée en terre audoise
auprès de celles et ceux qui ont décidé
de suivre leur voie.

25 PLAISIR & SENS : ON A TESTÉ

27 NEUROSCIENCES
À LA SAUCE VAGUE(S)

30 RESSOURCES EN LIBRE SERVICE

31 PORTRAIT EXPRESS :
L'HOMME DE LA TERRE

35 PAROLE(S) DE SAGE (OU DE FOU)

37 L'AGENDA DE VAGUE(S)

38 À VOS PLUMES, CHERS LECTEURS

la minute BD d'Olivier Faure



"AINSI S'ÉCRIT NOTRE VIE, CELLE DE NOS ENFANTS..."
Olivier Faure



L'ARTISTE DE VAGUE(S) EN TRANSPARENCE

INTERVIEW AVEC EWERTON OLIVEIRA
PIANISTE, COMPOSITEUR ET CHERCHEUR

L'authenticité du pianiste et compositeur Ewerton Oliveira est profondément touchante. Il ne cherche pas à éblouir ni à émerveiller, il laisse parler son cœur. Et dans un souci de vérité, il touche l'âme de son public, avec brio et sincérité. Homme lumineux, généreux et d'une grande douceur, il est aussi enseignant et musicologue à Lyon. Ses travaux de recherche sur le « Calendrier du Son » d'Hermeto Pascoal sont absolument uniques et inédits. La créativité de ce pianiste se déploie sous l'influence du jazz, de la bossa nova mais aussi de la poésie et de diverses sources littéraires. VAGUE(S) a profité de son rapide passage à Narbonne pour le rencontrer sous le soleil audois.

Au cours de votre travail de chercheur et de musicologue, vous vous êtes intéressé à Hermeto Pascoal. Est-il un guérisseur selon vous ?

Ewerton Oliveira : Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle le Sorcier des sons au Brésil. Je le connaissais un peu mais à l'Université, j'ai découvert son album **QUARTETO NOVO** et j'ai pensé : voilà ce que veux faire. Non pas pour le copier, mais pour m'en nourrir et m'en inspirer.

Sa musique est pleine d'influences traditionnelles, brésiliennes et innovantes à la fois. Elle contient un foisonnement d'idées joyeuses qui débordent et éblouissent. C'est une musique vivante, avec une belle machine rythmique avec, par exemple, des chants d'oiseaux. Là, tu te dis : ça c'est la vie !

Je me suis surtout intéressé au **Calendrier des sons**. A la veille de ses 60 ans, Hermeto a eu le désir d'écrire un morceau par jour durant un an. Comme une sorte de dévotion à accomplir. Du 23 juin 1996 au 23 juin 1997, il a donc rédigé une sorte de journal intime, avec l'heure de fin de la rédaction et des précisions personnelles. Ainsi, chaque être humain a son oeuvre écrite pour le jour de sa naissance, oeuvre interprétable à la convenance ou la fantaisie de celui qui l'utilisera. Car Hermeto Pascoal n'a laissé aucune indication musicale. Mon désir est de proposer des outils de lecture pour les interpréter et se les approprier. C'est un merveilleux cadeau qu'il a fait au monde.

Vous parliez du concert d'Hermeto Pascoal qui avait laissé les auditeurs du Festival de Vienne perplexes, perdus. Croyez-vous que les sons peuvent encore surprendre les gens ?

Oui, absolument. Bien que l'Ecclésiaste ait dit qu'il n'y a rien de nouveau sous le soleil, l'homme peut, par le son, créer à l'infini. Cela dépend de l'agencement des sons

l'agencement des sons, du mélange de styles. Le tout est de savoir ce que l'on fait avec ce qui existe déjà. Quand on parle de son, on parle d'un phénomène infini, le bruit des oiseaux ou le son de la pluie, etc. On peut s'inspirer du bruitage pour créer de nouvelles musiques et sortir du classicisme occidental, de l'accord en 440 hertz, du ré ou du sol...

Et la musique alors, peut-elle guérir le monde ?

Oh oui, bien sûr. Nietzsche disait que sans la musique la vie serait une erreur. Et Baudelaire disait : « *De la musique avant toute chose* ». La plupart des gens aiment la musique, ils en ont besoin.

Et que dit Hermeto Pascoal ?

Lui dit que « Tout est son », que ta voix est instrument.

Composer est-il une quête, une réalisation de soi ?

Je crois que c'est un peu tout cela, c'est un jeu, une quête, voire un défi. Il y a des musiques qui donnent envie de se recueillir, de faire l'amour, de danser. La plus belle chose au monde, c'est d'être soi. Et oui, en ce sens, la musique peut aider à se mettre en état d'écoute mais aussi à s'entendre parler. A Dieu ? Je crois que c'est selon chacun et ses croyances.

Vous vivez dans un bel univers. Êtes-vous heureux ?

Oui, je me dis heureusement qu'il y a la musique. Elle m'a aidé à éviter beaucoup d'écueils. Elle m'aide au jour le jour, me permet de faire de belles rencontres. J'en suis très heureux. ◆

Retrouvez l'intégralité de l'interview sur www.vagues-aude.fr
<https://soundcloud.com/ewertonoliveira>



Crédit photo Elodie Guillot

Chercheuse de vérité, expérimentatrice de la conscience, créatrice intemporelle, elle offre aux autres sa vision, fidèle à ce qu'elle est. Suzana Panasian ou la Voie de la clarté.

HISTOIRE DE RECONVERSION

AVEC SUZANA PANASIAN

Magie du Soi

C'est dans le Minervois que VAGUE(S), par une belle matinée de printemps, a découvert le centre ayurvédique de Suzana Panasian, thérapeute Ayurveda, dans une des rues du village circulaire de Sainte Valière. La jeune femme y reçoit en cures de quelques jours, celles et ceux qui sont convaincus des bienfaits pour le corps et l'esprit de cette science millénaire de la Vie. Suzana n'a pas toujours été thérapeute Ayurveda. Dans une autre vie, après des études dans l'ingénierie, elle oeuvrait, en tant que manager, au sein d'une grande entreprise de Montréal au Canada. Chercheuse avant tout, elle incarne, tout en beauté et élégance, la vérité – la sienne – et l'unité qu'elle a trouvé en soi, après toutes ces années d'études, d'apprentissage auprès des plus grands. En sa présence, on reçoit une infusion de sagesse, de joie naturelle et un enseignement intégré qu'elle transmet avec générosité. VAGUE(S) est sous le charme. Parcours d'un « Bouddha » au féminin.

Chaque vie est unique, et quand on la regarde avec une perspective plus large, on prend conscience d'un cheminement qui nous est propre, de tous ces potentiels qui ne demandent qu'à éclore. Déjà, Suzana Panasian, petite fille, se regardant dans la glace, se pose la question : « *Qui suis-je ?* ».

A cet âge, elle pressent autre chose derrière ce visage qu'elle ne reconnaît pas. Elle se souvient aussi d'un autre souvenir marquant, quand à l'âge de 3 ans, assise par terre, un caillou dans la main, elle s'interroge sur ce que c'est que d'être une pierre, « *d'être quelque chose d'autre que moi. Et je regardais la pierre jusqu'au point où je le suis devenue, j'étais une avec la pierre, tout devint UN* ». Son expérience brève de l'Unité ainsi que des états hors du corps, elle n'en a jamais vécu d'autres, elle pressent que ce n'est pas cela qu'elle devra développer.

CANADA : TERRE DES POSSIBLES

C'est en Roumanie que Suzana vit ses premières années avant de découvrir une autre culture : celle du Canada, où chacun a la chance de s'élever s'il le veut : « *Je suis née dans un pays communiste, qui a vécu la nationalisation. Mon père*

étant d'origine arménienne, nous avons pu sortir du pays alors que c'était impossible à cette époque. Cela a été notre chance », nous explique-t-elle. Elle y fait ses études d'ingénieur, commence dès l'âge de 20 ans à pratiquer le yoga et démarre sa carrière de manager dans un centre d'appels, au service de la clientèle : « *J'ai beaucoup appris sur la gestion du temps... Réceptionner des appels de gens mécontents, insatisfaits, ainsi que motiver les équipes à prendre ce genre d'appels était un job intense* ». Un job qui lui apporte satisfaction et un bon salaire à la clé.

C'est la maladie - une endométriose - qui la remet sur les rails... vers elle-même, suite à une relation amoureuse douloureuse. Un médecin lui prescrit un traitement allopathique à base d'hormones, lui annonce, entre deux portes, à travers un dessin schématique qu'elle ne pourra plus donner naissance.

« J'avais 29 ans, j'étais démoralisée. Je suis allée acheter les médicaments. J'ai pris une gélule – orange ! -, et je n'ai pas pu dormir de la nuit. Le matin, je me suis réveillée avec ces mots en tête : « On ne peut pas corriger un déséquilibre en en créant un autre. ». Je me suis dit : non, j'arrête ici ».

AUTO GUÉRISON

Dans la vie de Suzana, le point de démarrage ou de bascule, c'est cette maladie. Et le début conscient de ses recherches. Convaincue qu'elle peut trouver les solutions en elle, Suzana prend rendez-vous avec une praticienne en médecine chinoise spécialisée dans les troubles du système reproducteur féminin, se crée une routine avec le yoga, en pratiquant quelques asanas qui régulent surtout le second chakra, sans savoir ce qu'elle fait, prend des herbes chinoises, se met à l'acupuncture puis découvre l'Ayurveda. Et commence à donner des cours de yoga dans un centre de loisirs. Tout en continuant son job. Le succès est au rendez-vous, le cours se remplit rapidement. Il faut ouvrir une autre session. Quelques mois plus tard, elle découvre qu'elle est enceinte. « *C'est ma fille qui m'a guérie. Two for one : la guérison et un bébé* ».

Après son congé maternité, la restructuration de son entreprise lui offre la possibilité d'un départ volontaire indemnisé. Un cadeau de la vie, qui lui permet de se donner corps et âme à sa formation de professeur de **Hatha Yoga** dans la lignée Shivananda Sathyananda.

Déterminée, assidue, chercheuse de Vérité, Suzana a pour habitude d'aller jusqu'au bout des choses, dès qu'elle sait que c'est ce qui lui convient. Est-ce dû à son caractère discipliné qui enfant la conduit à pratiquer de la gymnastique sportive de compétition ? En tous les cas, elle teste, Suzana, suit à la lettre les enseignements et les intègre dans chacune des cellules de son corps. C'est ainsi que pendant 7 ans, elle s'exerce au **Suddha Raja Yoga**, un système de yoga qui nécessite une heure trente de pratique chaque jour.



Pour Suzana, il est fondamental, quand on décide une chose d'aller jusqu'à la fin du cycle, « *une sorte de détermination qui a grandi avec le temps en moi et qui me sert maintenant. Il y avait un maître du Suddha Raja Yoga qui le résumait ainsi : « Il n'y a pas de liberté sans discipline ». La seule liberté que l'être humain peut trouver, c'est dans la discipline. C'est sûr que maintenant, je joue davantage. Je ris maintenant de la discipline. La discipline sert seulement à une chose : réaliser qu'elle n'est pas nécessaire. Mais il faut passer par là. Cela fait partie d'une des lois universelles, pour que cela devienne naturellement une nouvelle habitude ».*

SCIENTIFIQUE DE FORMATION

Pour aller jusqu'au bout de ce qu'elle avait découvert de l'Ayurveda, Suzana se forme à cette science millénaire, au Brésil et aux États-Unis. Ouvre un cabinet de Thérapeute Ayurveda à Montréal, qu'elle tiendra durant 6 ans. Elle

a cette capacité de voir rapidement si une théorie lui correspond ou non. L'esprit critique, scientifique de formation, elle ne peut accepter ce qui ne va pas combler sa structure interne. « *Quand j'ai commencé à lire les textes sur l'Ayurvèda, je l'ai su, il y avait quelque chose, un savoir, qui me disait dans le corps : c'est cela !* ».

C'est de déclic en déclic, à travers des mentors, des maîtres, tous ces enseignants qui sont venus à elle, **Roger Callahan, Allan Watts, Gary Craig, Gurdjieff**, dont elle apprend. Sur elle. Jusqu'au moment où elle réalise pourquoi elle n'avait jamais trouvé le ou la thérapeute idéale : « *Parce que c'était MOI en fait, et je le suis devenue !* ».

MATÉRIALISER SA VISION

Il y a une dizaine d'années, elle s'installe dans le sud de la France. Pour matérialiser sa vision d'une vie au soleil et à la campagne, loin du froid et des pollutions sonores de la ville, où elle crée son centre ayurvédique... dans l'Aude.

Au fil du temps, en pratiquant avec ses clients, elle prend conscience toutefois qu'il lui manque quelque chose pour obtenir de meilleurs résultats dans leur propre changement. « *Non pas parce que l'Ayurveda avait des limites mais parce que moi, j'avais des limites, je n'avais pas assez de connaissance de la sphère psychologique* ».

En partant de ce constat, elle cherche d'autres méthodes, modernes cette fois, pour compléter ses connaissances. Et trouver d'autres moyens afin de cerner la source du blocage émotionnel. Et c'est en visionnant une série de conférences lors d'un congrès sur la toile qu'elle est interpellée par l'EFT (*Emotional Freedom Technique*). Elle teste la méthode sur elle-même, crée des séances avec ses clients, puis suit des cours avec le Fondateur Cary Graig. Dans la foulée, elle se forme à la TFT, Thérapie du champ mental (*Thought Field Therapy*), technique établie par Roger Callahan, psychologue cognitiviste.

Cerise sur le gâteau, deux ans plus tard, elle découvre la PNL (Programmation neuro-linguistique) : « *Là, j'ai eu accès à mon jeu inconscient, là, je me réjouis, là, je me régale. C'est le dernier outil auquel je me suis formée il y a 2 ans, pour atteindre le niveau Master. Je n'ai pas pu m'en empêcher. Quand je reconnais que c'est la bonne pratique, je vais jusqu'au bout, dans cette volonté de compléter le cycle* ».



Elle aurait pu avec toute son expertise inventer sa propre méthode, mais Suzana qui recherche l'enseignement véritable n'aime pas l'interpréter. Honorée de transmettre un savoir ancestral, elle cherche avant tout à être très fidèle à la technique : « *Quand j'identifie une discipline qui me correspond, je n'en doute plus. Je ne vais pas commencer à la remettre en question et je vais suivre ce qu'elle enseigne. Si sur la première ligne des textes de l'Ayurveda, il est inscrit : « La source réelle de la souffrance, c'est la séparation de soi », c'est un fait, et ce n'est pas parce que je le crois, c'est parce que je le sais. Toutes les disciplines que j'ai suivies sont des philosophies, des idées que je peux reconnaître comme la Vérité ».*

LA SOURCE RÉELLE DE LA SOUFFRANCE, C'EST LA SÉPARATION DE SOI

Le questionnement ne cesse pas pour autant, et même si elle se sent connectée à 5000 ans d'histoire, - un anneau dans la chaîne de l'Ayurveda -, et rompues aux techniques de libération mentale et émotionnelle modernes -, elle se demande où elle se trouve dans toutes ces transmissions et ce qu'elle y apporte d'unique. « *Je ne vais jamais changer l'Ayurveda ni les techniques de PNL et d'EFT, mais je voulais être quand même moi-même. Je ne voulais pas seulement être un follower d'une discipline, j'avais du mal à me positionner. Où j'étais, moi ? Quel était mon apport personnel ? J'avais besoin de donner du corps à tout cela ».* La réponse surgit un jour, après une séance avec un client, où elle comprend en un éclair que cela a à voir avec la magie et la joie qu'elle transmet... « *Et le rire. C'est tout ce que je suis, tout ce que j'ai cristallisé avec ce que j'ai vécu, appris, intégré. J'ai toujours cru en la magie de la vie, et voulu la créer autour de moi. C'était mon dicton à un moment : « Magic is possible, Magic is real ». Trouver ce point, cette ligne profonde en soi qui nous correspond, pour moi, c'est de la magie. Et de la joie. Et maintenant, je n'ai plus de problème parce que c'est cela, mon apport personnel. L'unicité de ce que je fais et de ce que je suis. C'est la magie*



de la vie, de la magie d'être, d'être en conscience de la connaissance des lois, de comment cela marche... ».

MAGIE ET JOIE : LE RÉEL SOI, THE REAL YOU DE SUZANA PANASIAN

Avec cette magie, cette joie et cet alignement à ce qu'elle est, Suzana Panasian amène ses clients, par le corps et l'esprit, à identifier l'essentiel : ce qui compte pour eux et à l'incarner dans leur vie. Une voie de la clarté. Avec Suzana, on est sûr de gagner du temps. Les toiles qu'elle peint, des Bouddha au féminin, sont le reflet de ce qu'elle vibre. A quand des satsang (1) à Sainte-Valière avec un guide au féminin, made in Aude ? ♦

(1) Satsang : en sanscrit, être en compagnie de chercheurs de vérité.

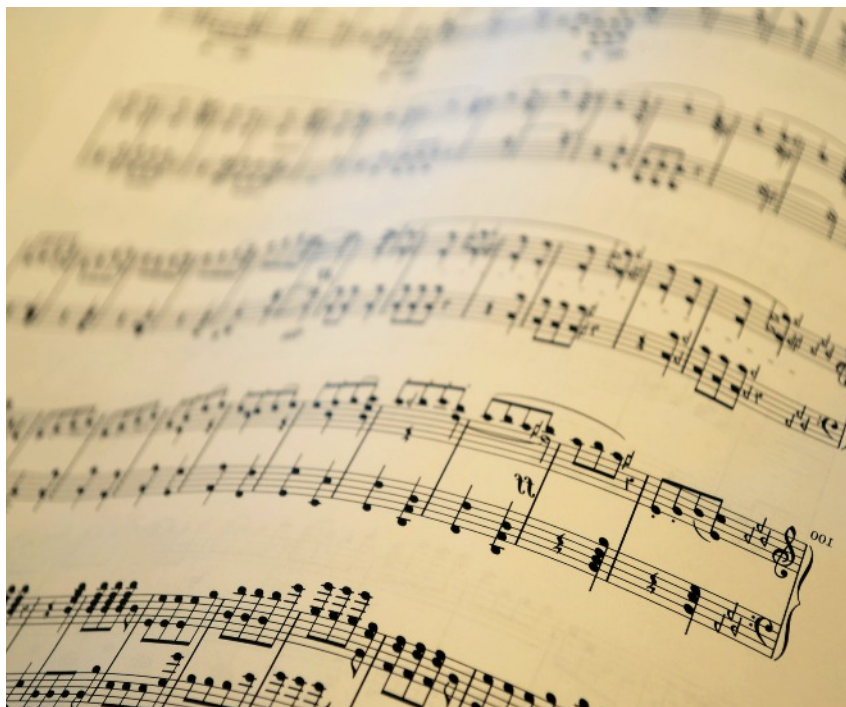
Site web : ayurvedafrance.com

Suzana Panasian propose des séances gratuites de tapping EFT sur sa chaîne YOUTUBE Ayurvedafrance The Real You [youtube.com](https://www.youtube.com)

Trouvez l'amour de vos rêves - Le guide EFT / PNL pour votre cœur - 187 pages - Livre - 15,77 euros à commander sur amazon.fr

TRUCS & ASTUCES

SORTIR DU MODE SURVIE



LE CHANT DES VOYELLES

Ba ka da fa ga ha ja la ma na pa ra sa ra va wa xa ya za : que voilà un drôle de texte fait de consonnes toutes accompagnées de la lettre A.

C'est que les voyelles se chantent, avec chacune leur sonorité et vibrations propres. Leur secret ? Elles agissent sur notre être physique et spirituel en s'harmonisant aux propriétés vibratoires du corps et du squelette.

Le **A** calme et détend. Le **E** donne de l'assurance. Le **I** est un son ascensionnel : il fait surgir et monter la joie jusqu'au ciel. Jouissif ! Avec le **O**, quel plongeon ! Sa profondeur vous envoie directement dans votre coeur. Le **U** taquine le nombril mais aussi la nuque ainsi que le **OU** qui, combinant le **O** et le **U** vibre comme un petit parachute qui descend vers le bas ventre.

Chanter tout en s'écoutant, de l'oreille gauche puis de la droite pour entendre la différence et, en étant attentif aux vibrations qu'elles induisent sur le corps, pour se relaxer, faire circuler l'énergie solaire dans le corps, régénérer les cellules, pour obtenir, entre autres, quelques-uns des résultats donnés par le fait de chanter les voyelles.

A faire seul, ou en famille - les enfants adorent cet exercice -, en randonnée, au bord de la mer. Et peut-être aussi au bureau, pour voir la tête des collègues ! Et pour corser le tout, ouvrez grand la bouche et ajoutez les consonnes de l'alphabet.

Et on reprend : ba ka da fa ga ha ja la ma na pa ra sa ra va wa xa ya za. Ad libitum... ♦

Librement inspiré de la dynamique du son d'Hélène Foglio.

EST-ON VRAIMENT LIBRE DE CRÉER NOS VIES ?



Près de 8 milliards d'individus sur notre planète terre, 10 prévus pour 2050 et autant d'univers qui se télescopent, se croisent, se toisent, se défient, s'aiment et se repoussent. Selon l'évolution de chacun. Imaginez un instant la photographie instantanée de tous ces univers. Quel résultat obtiendrions-nous ? Sans doute un immense capharnaüm de sons, d'images, de formes pensées, des monstres peut-être ou des anges, une image globale sûrement étrange et cacophonique mais d'une saisissante beauté : la Vie. Qui se crée en discontinu, vagues sans cesse changeantes et impermanentes, une vie dont on n'a pas encore percé le mystère, qui se crée, proluxe et infinie dans sa créativité, se joue de nous, joue avec nous. Avec un plaisir fou. On choisit d'adhérer ou non à cette magnifique danse en surfant sur la vague, en se laissant aller au « flow », à son courant continu, en renonçant à être autre chose que ce que nous sommes. Alors, concrètement, sommes-nous vécus ou avons-nous le pouvoir sur nos vies ? Est-on vraiment libre de créer nos vies ? Invitation audacieuse à jouer sa partition.

Serions-nous les marionnettes d'une force qui nous dépasse ? D'une destinée, d'un programme à réaliser en venant sur cette planète dont nous ne sommes pas conscients ? Avons-nous un pouvoir sur les situations que nous vivons dans notre quotidien ? Félix Ledantec, biologiste du début du XXème siècle, avait bien sa petite idée, comme tant d'autres qui se sont penchés sur la question : « *L'homme est une marionnette consciente qui a l'illusion de la liberté* ».

CHANGER DE POINT DE VUE

Pourtant, sur le territoire audois, nous avons rencontré des femmes et des hommes qui suivent le désir de leur cœur et qui nous exhortent, dans leur façon de vivre, à ne plus subir ce que parfois nous appelons notre destin. Le dénominateur commun de ces femmes et ces hommes ? La joie et l'envie d'être connectés à plus vaste qu'eux-mêmes. Et à sortir des modèles limitants qui voudraient qu'on soit là « *pour en chier* », comme l'exprime avec son franc parler et une merveilleuse spontanéité, Jessica Palacio, agitatrice, qui un jour n'a plus eu l'envie de subir sa vie, mais d'écrire enfin son propre scénario, en changeant de point de vue.

Créatrice et chef d'entreprise, partie de rien, elle crée sa marque **Sortez+** dans le Narbonnais qu'elle développe avec succès. Une vie qui lui va bien, un époux aimant, des amis, des voyages, une belle maison, un job où elle est au contact des autres, leur proposant services et conseils dans le domaine de la communication. Mais, car il y a un mais, elle s'essouffle

peu à peu, se sent à l'étroit dans son rôle de commerciale qui ne l'épanouit plus, et revend son concept, sa créativité en berne. Un point de bascule qui, à un instant T, l'amène à se questionner, non sans douleur, sur ce qu'elle est et ce qu'elle veut changer dans sa vie. Car si d'après Philippe Guillemant, spécialiste de l'espace-temps, physicien et chercheur au CNRS, nous ne pouvons changer le présent, nous pouvons influencer le futur, à travers pensées, croyances et émotions, et en déterminant ce que nous voulons. C'est ce qu'a fait Jessica Palacio. « *Il faut aller se dépoiler pour aller trouver la source en nous, se dépouiller de tout ce qu'on n'est pas, l'éducation familiale, les croyances dont on a hérité, sur nous-mêmes, sur la vie... de toutes ces couches qu'on nous a collé sur le dos ! On me disait que j'étais créatrice, et pour moi, non, j'étais enfermée, cataloguée commerciale ! Pour moi, être créateur, c'était forcément être artiste. J'ai pris conscience par la suite que oui, on est créateur de chaque milliseconde que l'on respire. Dans l'absolu. Il m'a fallu tout un temps pour en prendre conscience, un gros travail personnel et un besoin vital de découvrir ma vraie nature. Et être libre de choisir ce que je veux faire de ma vie. On est responsable de ce qu'on crée* ».

Depuis peu mère d'un petit garçon, Jessica se sent aujourd'hui concernée par ce nouveau rôle. « *J'ai découvert qu'être maman, c'était un CDI à temps complet, on ne peut pas travailler autant qu'avant. J'ai fait un enfant, je ne l'ai pas fait pour ne pas le voir grandir. Mon projet professionnel doit s'adapter à mes contraintes familiales* ». Ni une ni deux. Avec Jessica, cela secoue, cela agite. Avec du rire en bonus. C'est ce qu'elle propose aujourd'hui avec le job qu'elle s'est créée

sur mesure : accompagner les femmes à créer le leur. Pour un entrepreneuriat au féminin qui offre sens et équilibre de vie. Et ainsi qu'elle le dit elle-même « *mettre ma créativité au service de mes clientes pour les aider à créer leur business, le job qui leur colle à la peau.* »

Car pour cette entrepreneuse née, l'essentiel est de créer : « *Moi, j'ai bien conscience que je ne peux pas changer de job toutes les semaines, à un moment, c'est fatigant! Ma créativité, j'en fais quoi ? Une fois que j'ai créé mon propre projet, je n'ai plus de projet...* » Et cette créativité débordante et précieuse, elle l'offre désormais à ses clientes, en plus de compétences solides et d'une vision sincère de l'entrepreneuriat. Tout en jouant.

« Il faut travailler, peindre des choses immortelles, mais en jouant »

Salvador Dali



PLAISIR ET JEU : DÉLICES DE LA CRÉATION

S'amuser, c'est le mot-clé - ou magique - que prononce **Cyril Codina**, avant même qu'on ne lui pose la question. Fils de vigneron, lui-même vigneron, le jeune Audois est désormais créateur de vinaigres.

A Lagrasse, il partage sans compter de son temps et avec générosité son amour des produits de la terre. On vient lui acheter ses vinaigres de partout dans le monde. Un carton posé dans la boutique attend de partir avec les précieux flacons vers l'Idaho aux États-Unis. Sur le boulevard de la Promenade, la devanture attire l'œil. Là, dans le royaume du jeune créateur, tout n'est que luxe et volupté. D'une simplicité rafraîchissante, passionné par ce qu'il fait et crée, comme le sont les plus grands, Cyril Codina séduit par son caractère enjoué, naturel et sincère. Son travail est de ceux qui stimulent : exprimer la quintessence du terroir audois par la création de vinaigres inédits et de plus en plus renommés, ainsi que des huiles et des vins de caractère.

Son succès, il le doit à son travail, mais aussi au plaisir qu'il prend à découvrir, expérimenter et oser l'innovation. A ses débuts, il occupait dans le village de Lagrasse l'actuel restaurant La Brasserie 1900, alors Musée 1900. Il y exposait vinaigres et toute une collection d'objets appartenant à ses parents, transférés depuis à la Chocolaterie Cathare à Montredon. La dernière année, il affichera 12 000 entrées payantes.

Aujourd'hui, il vend surtout ses vinaigres aux particuliers, à la boutique de Lagrasse et en ligne. Il est le plus petit vinaigrier de France mais propose une gamme de 35 vinaigres, ce qu'on ne trouve pas ailleurs.

Et c'est bien en cela qu'il est différent : un positionnement haut de gamme. Ses créations, il en a fait des produits de luxe. Tout est beau et bon dans la boutique de Cyril Codina. Comme il le souligne, « *Ce sont des produits de santé et à la fois de beauté. Je voulais un packaging qui les mette en valeur.* ». Un design épuré, sobre et chic, comme le logo qui porte son nom.

Ce qui compte surtout pour le jeune créateur de vinaigres, c'est la notion de plaisir et de jeu comme par exemple, transformer un vin trop alcoolisé en boisson apéritive. Un bonheur imprévu. « *Tout comme tester saveurs et goûts, faire profiter les bonnes tables de mes produits, tout cela est très amusant ; pouvoir faire tout ce que je veux, c'est très agréable...* ».

CYRIL CODINA, CRÉATEUR DE VINAIGRES L'ART DU BEAU & DU SIMPLE

A Lagrasse, dans une joyeuse ambiance, faite de rires, de dégustation, de défilé de mode, vague(s) s'est plongé dans un univers pour le moins inhabituel : celui d'un créateur de vinaigres qui emporte tout le monde dans son sillage.

Vous êtes créateur de vinaigres... N'est-ce pas un choix épique dans une région consacrée au vin ?

Et bien, cela a bien fait rire les vigneron autour de moi, car l'idée paraissait incongrue à beaucoup. Je m'étais d'abord installé en tant que vigneron, comme mon père. Mais le système coopératif ne me satisfaisait pas vraiment. Le vin est noyé parmi d'autres et je n'avais pas l'impression d'aller au bout de mon travail. Je suis donc passé de 4,3 à 4,5 hectares de vignes et me suis reconverti au vinaigre. Mais je fais aussi encore un peu de vin.

Donc, le vinaigre...

Je ne voulais pas trop m'écarter de mon métier d'origine. Mon ami, David Moreno, chef cuisinier étoilé, m'a dit : « *Fais du vinaigre, tu feras des découvertes !* » Et c'est ce qui s'est passé. Je m'amuse beaucoup aujourd'hui à imaginer toutes sortes de recettes, à inventer des vinaigres différents, des élevages inédits. Je suis aidé par mon apprenti Thomas Malfaz, qui a un palais de testeur né, et qui se passionne tout autant que moi.

Avec le vinaigre, on n'est jamais pressé, ce n'est pas utile. C'est un produit qui s'élève doucement, sans brusquer. On le filtre un peu, juste assez pour ne pas en perdre le goût. On le goûte au moins 50 fois avant de déterminer s'il est embouteillable. Et quand il est prêt, on le met en bouteille.

Comment inventez vous vos vinaigres ?

Une idée qui surgit, une discussion avec des visiteurs, un goût dans la tête. Une cliente m'a ainsi donné un jour l'idée du vinaigre fumé. Cela induit de nouvelles techniques, ce qui me passionne. Ma dernière expérience concerne le mode de maturation du vinaigre : il est élevé dans des amphores poreuses, soigneusement sélectionnées par une amie ; elles viennent de Corse. Ainsi, un vinaigre élevé 10 ans en barrique de bois correspond à 1 an d'élevage en amphore. Cela donne, en balsamique, un vinaigre très crémeux. Après plus d'un an d'essai de chauffe, de terre pour amphore, j'ai pu en avoir 7 litres. La quantité paraît dérisoire, mais elle constitue, comme sa qualité, une grande part du plaisir que procurent ces recherches.

C'est presque la recherche du Graal ?

Un peu, oui, c'est très amusant. J'essaie de créer des liquides qui n'existent pas encore. Voici un vinaigre fumé à la ciboulette : on l'adore ou on le déteste car il est très particulier. On l'utilise avec parcimonie sur les plats. Il y a aussi l'aphrodisiaque, que l'on peut goûter uniquement sur avis médical et en fin de dégustation ! (rires)



Site web : www.vinaigrescodina.com



De nouveaux modèles économiques émergent, comme tend à le prouver les nouveaux créateurs d'entreprise ou infopreneurs. « Alignés » à ce qu'ils sont, en phase avec eux-mêmes. Confiants en la vie, en leur projet et en eux-mêmes. Ce sont leurs valeurs qui donnent du sens à leur entreprise et qui les portent.

NOUVEAUX CONTOURS

Puis un jour d'avril, nous avons rencontré Nathalie Pinto, consultante en création d'entreprise, entre deux rendez-vous. Elle accompagne depuis plusieurs années des candidats à l'entrepreneuriat. Avec la douceur qui la caractérise, et cette grande appétence à entendre l'autre, elle précise : « Nous vivons une période de transition, entre un modèle économique encore traditionnel et l'émergence, avec le digital notamment, d'une évolution vers quelque chose de plus vaste et de plus grand. L'entreprise, c'est une partie de soi, il ne suffit pas, pour que cela fonctionne, de copier des modèles existants ou la concurrence, il est essentiel d'être aligné à ce que l'on est. Tu peux croire que tu peux faire comme le voisin, mais si tu n'es pas relié à ce que tu es, cela ne fonctionne pas ». La clé est probablement là. N'est pas chef d'entreprise qui veut.

SE CONNAÎTRE, SOI ET SES VALEURS

Dans un ouvrage intitulé « *Nouveaux entrepreneurs, êtes-vous prêts ?* » (1), Nathalie Pinto compile les portraits de ceux qu'elle a accompagnés à la création de leur entreprise. En plus d'offrir de précieux conseils à celles et ceux qui seraient tentés par l'aventure... Son parcours dense et varié mélange les genres : une solide expérience en entreprise – de cadre marketing-communication en bureau d'étude à responsable formation et pédagogique – alliée à une recherche de sens qui l'amène vivre auprès d'une tribu en Amazonie, en immersion totale... Elle s'est également formée à la médecine chinoise et au Feng Shui. Aujourd'hui, elle vit au cœur des Corbières, auprès d'une nature qui lui est chère.

« Les portraits de ces entrepreneurs incarnent cette force vive. Leurs valeurs, leurs convictions et la force intérieure qui les poussent leur a permis d'exprimer ce qu'ils sont ».

« L'Aude, un territoire unique, tire ses ressources essentiellement du tourisme et de la vigne. Il est devenu le berceau de nombreuses créations d'entreprise. Cette terre pousse à aller chercher ses propres ressources pour avancer »

Elle donne à voir une autre approche, Nathalie, avec ce naturel et cette humilité remarquable qui la caractérisent. S'appuyant notamment sur « *Les intelligences multiples* », une théorie développée par Howard Gardner (2), selon laquelle le cerveau traite les informations de manière différente selon chacun, elle propose pendant trois jours d'y voir plus clair, avec son stage « *Sens, action, cohérence* » afin de donner du corps aux projets. En pleine nature. Pour mieux se connaître et exploiter son potentiel ! Et ainsi se connecter à ce pouvoir créateur qui ne demande qu'à se déployer. « *La base, c'est le lien qu'on entretient avec la nature, c'est très concret, le lien avec le vivant, l'organique, l'animé. Il est intéressant d'observer le corps en pleine nature. On voit certaines personnes trébucher, se prendre les pieds dans les racines. La nature, cela reste très concret, un lien très fort avec le vivant, l'organique, l'animé...* »

La clé du succès ? Sans doute celle-ci : se connaître, soi. Rien de nouveau. Comme l'érige le Temple de Delphes sur son frontispice, devise qui rayonne encore et encore aujourd'hui, et sur lesquels planchent les philosophes d'aujourd'hui. Avec beaucoup de justesse, Nathalie Pinto ajoute qu'il est important selon elle « dans la création d'entreprise, de ne pas s'arrêter à une étude de marché. Et que l'entreprise puisse véhiculer les valeurs de la personne, qu'elle soit reliée à la personne, à qui elle est, à ce qu'elle veut, à ce que sont ses valeurs, ses points forts, ses points faibles... C'est pour cela que je donne des outils à chacun des participants durant ce stage afin d'être de plus en plus autonome intérieurement, dans ses actions, sans besoin de s'en remettre aux autres ou à une autre forme de pouvoir extérieur, faire ses propres choix au final ... ».

CHAMP QUANTIQUE, ESPACE DE CRÉATION

Faire ses propres choix, savoir ce que nous désirons créer, c'est connaître qui nous sommes dans notre globalité. Parfois compliqué quand on n'a pas accès à des données souvent inconscientes et invisibles, qu'elles soient de l'ordre du transgénérationnel, du psychique ou de l'énergétique. Hervé Sempéré, ancien guide d'escalade, énergéticien, et praticien en biorésonance quantique, évoque ce champ quantique, qui,

selon lui est cet espace énergétique unifié qui connecte tout. « Le champ quantique, c'est la création, nous sommes tous des créateurs. Sauf que nous ne le savons pas. Beaucoup de personnes s'auto-condament, je n'ai pas le droit de faire cela, je ne mérite pas ceci, de ce fait, elles n'entrent pas dans leur création. Elles ne se sentent pas créatrices de leur réalité, et ainsi en se sentant séparées, ne peuvent pas créer leur réalité. C'est en devenant autonome qu'on peut rentrer dans sa création. L'outil (Life System) avec lequel je travaille permet de rendre les personnes autonomes. L'idée, c'est de sortir de tout ce qui est fragmenté, divisé en soi, et retrouver une vision globale, l'équilibre pour passer à un autre niveau de conscience ».

SYNCHRONICITÉS ET POUVOIR CRÉATEUR

Quelques jours plus tard, on passe un champ où broutent quelques moutons, on traverse quelques villages sur la route, avant de s'arrêter à Moux dans l'atelier de Serge Griggio. Un vaste espace coloré où se mêlent ici et là, pinceaux, objets insolites d'artiste et qui respire l'univers d'un penseur sensible. Serge nourrit son travail artistique d'une profonde réflexion autour de notre humanité. Il y a de l'épaisseur dans chaque série de toiles. La réflexion est intrinsèque à la création, elle anime l'artiste et donne cette profondeur à ce qu'il propose au regard. Une fine membrane, dans son processus de création, sépare ses créations et le réel.



Sa dernière série, une trentaine de toiles, intitulée POST MORTEM, est une interrogation sur la mort, l'absence, les vivants qui restent. Ici, l'art transcende le vécu de celui qui traduit, à travers matières et lumières, le chemin qui l'a mené, comme par prémonition ou sensibilité aux signes, à créer POST MORTEM, Après la Mort.

Au départ du processus de création, un enchaînement de situations qui monte à la conscience de Serge. « *C'est cette histoire de chemin* », nous dit-il. *Pour démarrer cette nouvelle série, j'ai posé dans l'espace une installation graphique, ornée de fleurs. Des tiges de fleurs en plastique. Puis, mon attention s'est portée sur les fleurs en bord des routes, celles qu'on dépose en mémoire des disparus... Jamais je ne les voyais auparavant. Des signes aussi ténus soit-il, comme annonciateurs du décès brutal d'une personne très proche de moi... Et une phrase d'Ormesson qui disait « Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants ». J'ai travaillé sur cette série à partir du figuratif, les fleurs, jusqu'à ce qu'elles finissent par totalement disparaître. C'est un processus d'épuration. »*

Une galeriste de Madrid, intéressée par la série, évoque un visage qu'elle perçoit dans une des toiles. Lui, étonné : « *Je n'y ai jamais mis un visage* ». Un jour d'exposition, une femme entre dans son atelier, et éclate en sanglot, à la vision de toutes ces toiles. C'était, ce jour là, l'anniversaire de sa fille décédée.

CRÉATIVE LIBÉRATION

La mort, une fracture dans un espace, peut bousculer l'état de perception qu'on a de la réalité. Ainsi le monde peut nous apparaître non pas tel qu'il est, mais tel qu'il nous apparaît. Sans conscience, il n'est pas de réalité, même si la conscience demeure encore pour certains le point aveugle de la science.

« L'essentiel est de savoir prendre sa vie en main et savoir ce que l'on veut »

Christelle Moulin, chargée de communication à Carcassonne, créatrice du site web et de la chaîne Youtube CRÉATIVE LIBÉRATION, évoque ce point de rupture, où en moins de deux ans, elle fut confrontée à la perte de sa mère puis de sa tante : « *Un véritable tsunami... On est seul face à cela, et très démuni. J'ai pris soudain conscience de la fragilité de la vie, où le temps n'a plus la même réalité, et en ce qui me concerne un affolement face au temps qui passe et un besoin urgent de se réaliser...* ».

A 30 ans, Christelle fait partie de cette nouvelle vague de pluri-talents toujours en ébullition, multi-tâches et jamais à court d'idées. Elle écrit, dessine, - une forme de méditation pour celle qui, enfant, jamais ne sortait sans ses crayons et

SERGE GRIGGIO, ÉPURE

Ces toiles illuminent l'atelier, aériennes, insufflant une espèce de quiétude. Une légèreté de la Vie. Et pourtant c'est une série qui s'intitule POST MORTEM. Après la mort. Comme si Serge Griggio avait touché ici à plus vaste, qu'il venait transformer avec son don d'alchimiste d'autres espaces-temps. « *Ce n'est pas mortifère. Dans cette série et tout le processus de création qui l'entoure, il y a de l'extraordinaire dans l'ordinaire avec ce parcours autour des fleurs. Jusqu'à présent, je ne m'étais jamais interrogé sur la mort. C'est un autre aspect de la vie, quand tu es artiste. Je me suis intéressé au corps, à travers les SDF, le corps à travers le handicap, le corps à travers la folie, le corps à travers la religion et l'érotisme mais pas à la mort et au deuil. C'est très intime au final le rapport qu'on peut avoir avec celui qui part* ». Serait-il possible que l'artiste ait puisé des informations encodées ailleurs ?





ses carnets de dessin - crée ses vidéos pour la chaîne Youtube qu'elle vient de lancer, de son village de Monze, près de Carcassonne. Mais c'est au Luxembourg et dans un studio d'animation qu'elle fait ses premières armes, réalisant le produit de A à Z, du dessin manuel à la colorisation jusqu'au film final. Passer sa vie derrière un écran d'ordinateur, toute la journée, après une formation dans une école d'Arts et Métiers, section Arts appliqués, ce n'est pas cela qui l'anime, mais tout ce qui nourrit sa curiosité et sa soif d'apprendre. Elle s'est ainsi formée à la photo, la vidéo, au tissage, à la poterie, à la naturopathie et plus récemment, en alternance, au digital.

« Quand on est enfant, on est insouciant. C'est en grandissant qu'on se formate, et c'est ainsi que d'une certaine manière on ferme la porte à la créativité. Il faut après cela, apprendre à penser par soi-même, en se posant les bonnes questions : de quoi ai-je besoin ? Quelles sont mes valeurs ? Et on expérimente, la vie nous amène ce que nous avons à vivre, rien n'est

programmé, il n'y a pas d'erreur possible, il n'y a que des opportunités et des leçons. C'est évolutif, l'essentiel est de savoir ce qu'on veut, et décider de prendre sa vie en main ».

Pas de place à la victimisation. Christelle, avec son sourire éclatant, nous rappelle que nous pouvons créer nos transformations, pas à pas, étape par étape. Il ne suffit pas de les imaginer, mais de les vivre, en passant à l'action. *« Ma plus grosse difficulté : celle de matérialiser toutes les idées qui me venaient à l'esprit et de me fixer sur une seule. Avec ma chaîne YOUTUBE et mon site web CRÉATIVE LIBÉRATION, j'ai osé, je partage avec sincérité ce que je suis, c'est concret ! C'est aussi écrire et parler de ce que j'aime, un prétexte pour aller aussi à la rencontre des autres, m'enrichir et enrichir les autres ».*

Sur l'une des vidéos de sa chaîne YOUTUBE, on la voit faire le grand plongeon, un saut dans le vide, pour dépasser ses propres peurs et les conditionnements du mental. Et ainsi faire confiance en la vie. Car entre nous, elle ne nous veut que du bien. Alors, sommes-nous libres de créer nos vies ?

UNE FORCE CRÉATRICE, UNIQUE ET PROPRE A CHACUN

Pour certains, il suffirait de brandir la baguette magique à coups d'abracadabra (1) pour créer ce qu'on désire manifester dans nos vies. Et que ce que nous attirons dans nos vies, ne serait que le reflet de ce que nous émettons.

Jean-Philippe Martinez, Hypnothérapeute à Narbonne, nuance cette théorie avec bon sens, faisant cas de sa pratique de l'hypnose et du cerveau, dont les ressources, selon lui, « sont étonnantes et souvent sous-exploitées.

« Nous avons un pouvoir créateur certes, mais pas en premier lieu sur ce qui nous arrive »

Nous avons un pouvoir sur la manière dont nous réagissons. Une lecture simpliste du concept d'alignement, ou de la loi d'attraction, peut amener à croire que l'on peut tout maîtriser. Il suffit de voir le nombre de coachs qui vous explique que l'argent, le bonheur, l'amour ne dépendrait que de nous... Ce

pouvoir pousse certains à considérer que nous pourrions créer totalement notre réalité, que nous disposerions d'un pouvoir créateur, celui de tout décider, d'influencer totalement notre vie... Nous n'aurions rien à envier à un dieu, qu'il soit religieux ou laïc. Ce discours est culpabilisant pour ceux qui sont en souffrance et qui reçoivent ce type de message. Non seulement, ils sont en souffrance, mais on vient leur expliquer que c'est de leur faute car ils ne sont pas sur la bonne vibration ! ».

Le praticien sourit et ajoute, relativisant le discours : « Il me semble que cette démarche est hasardeuse et manque de mesure. Effectivement, nous pouvons influencer notre environnement ; en changeant notre vision du monde, en modifiant nos ressentis, nous avons la capacité de peser sur nos cercles de vie, qu'ils soient amoureux, amicaux, professionnels. Il existe un pouvoir d'influence qui pourrait se résumer ainsi : ce que l'on donne, ce que l'on émet permet de le recevoir en retour. C'est en cela que le concept d'alignement est intéressant pour influencer nos vies.

S'il y a cohérence entre nos pensées, nos paroles, nos actes et nos émotions, nous pesons sur nos vies. Nous ne sommes pas coupables de ce qui nous arrive, mais nous sommes responsables de la manière dont nous réagissons - actif, passif, en mode victime... - . Là, selon moi, réside notre pouvoir créateur ». ◆

Retrouvez nos entretiens en intégralité sur vagues-aude.fr

(1) Le livre de Nathalie Pinto , version Kindle, est en commande sur amazon.

(2) D'après Howard Gardner, nous avons tous un bouquet d'intelligences. Ce bouquet contient neuf fleurs et certaines "fleurs" sont plus développées que d'autres.

1. L'intelligence spatiale
2. L'intelligence musicale/ rythmique
3. L'intelligence verbale/ linguistique
4. L'intelligence logique/ mathématique
5. L'intelligence corporelle/ kinesthésique
6. L'intelligence naturaliste
7. L'intelligence inter personnelle
8. L'intelligence intra personnelle
9. L'intelligence existentielle (ou intelligence spirituelle/philosophique)

La théorie des intelligences multiples s'appuie sur le traitement que fait le cerveau des informations.

(3) Abracadabra, en hébreu, signifie « Je crée quand je parle ».

CONTACTS

PERSONNES RESSOURCES

Jessica Palacio - Agitatrice - Accompagnement Entrepreneuriat au féminin

Tél. 06.11.24.35.22

lagitatrice.fr

Cyril Codina – Créateur de vinaigres

16 Boulevard de la Promenade à Lagrasse

Tél. 04 68 75 83 66

vinaigrescodina.com

Nathalie Pinto, consultante

Tél. 06 20 94 17 77

Stages Action, Sens, Cohérence (mai et juillet dans l'Aude)

Facebook : **Vivre la Transition**

Hervé Sempéré - Praticien en Biorésonance quantique

Tél. 06 75 75 45 04

sempereherve5.wixsite.com

Atelier Serge Griggio

12, Rue de la Lavande – Moux

Tél. 06 20 30 38 25

sergegriggio.com

Christelle Moulin - Créatrice de CRÉATIVE LIBÉRATION

creative-liberation.fr

Chaîne YOUTUBE

Jean-Philippe Martinez

Accompagnement de particuliers & entreprises

Hypnose & PNL

hypnoses-bienveillantes.fr

capitalsocialinstitut.fr



Les POISSONS

PLAISIR & SENS ON A TESTÉ ...

LE 1900 EXPRESS

C'est au 1900 qu'on pénètre pour un rapide déjeuner. De Bretagne sont venus des homards qui se prélassent au cœur de l'aquarium dans un coin tranquille de la salle. La cave est sous nos pieds, en partie révélée par un sol vitré. Pierres au sol, murs de pierre, l'endroit est du sud. Chaleureux, construit avec art.

Dans le patio, surgissent les animaux de la garrigue : lézard, tortue sauvage, escargot, tout de céramique. Des pieds de basilic, un rosier font pendant à l'olivier, sous lequel on déjeune. Dans l'assiette du jour, se déroule une autre histoire du monde. Vénus de lointains pays, fruits de la passion et mangue se sont gorgés de Combava pour rehausser un duo de saumons. Frais, citronnés, crus, tendres et joyeux. Une endive braisée et dorée comme une fille des îles se fait amicale. Elle est presque sucrée. Évidemment, on n'en a pas assez, malgré le petit gratin de choux-fleurs qui l'accompagne... Le vin est de Cyril Codina. Un Chardonnay avec un goût de galets pour bien arroser un déjeuner léger, goûteux, parfumé. La grisaille de ce jour de printemps en est toute ensoleillée. A Lagrasse, que demander de plus ? On a déjà tout ! ♦

Christophe Cros et Romain Blattes - Restaurant Le 1900 - 13 Boulevard de la Promenade à Lagrasse
Tél. 04 68 12 17 67
[facebook.com/RestaurantLe1900/](https://www.facebook.com/RestaurantLe1900/)



Tantra de l'Amour Conscient

LA VOIE DE LA SEXUALITÉ SACRÉE



Des rencontres destinées à tous ceux qui veulent s'initier à l'expérience du tantra ou bien poursuivre leur voyage sur cette voie.

* MATINÉES TANTRIQUES

8 juin : Affirmer ses désirs et ses limites

6 juillet : Découvrir et explorer son potentiel orgasmique

* JOURNÉE D'INITIATION

22 juin : Expérimenter la rencontre de la conscience et de la vitalité

* WEEK-END DE MASSAGE TANTRIQUE

13 et 14 juillet : L'art du toucher en conscience

Les sessions se déroulent à Narbonne

Entretien téléphonique préalable avant une première participation.

Contactez **SAVITRA** au **06 33 24 76 47**

ou **PREM PARATA** au **06 17 56 06 15**

NEUROSCIENCES À LA SAUCE VAGUE(S)

LA JOYEUSE DYNAMIQUE DU SON

Au commencement était le verbe, et le verbe était son. Et l'Humanité, s'en emparant, le fit musique en le structurant, déstructurant, en le sculptant, en jouant avec. Ainsi, elle devint à son tour créatrice de mondes nouveaux, multiples, à la fois uniques et universels.

Dans la philosophie indienne, le créateur dit l'univers : c'est la théorie du Verbe Divin. Le monde n'est qu'une parole, un chant divin par lequel s'exprime l'idéation du Créateur. A l'Ouest, les scientifiques décrivent l'origine de l'univers par un Big Bang, sorte de manifestation énergétique sonore et créatrice. Il est Noun en Egypte, Akasha dans l'hindouisme mais toujours océan primordial dont le son serait une partie de la force électromagnétique dans lequel baigne l'univers.


Immatériel, invisible, d'origine cosmique d'après de nombreux mythes, le son, manifestation de l'énergie pure qui constitue notre environnement, est fréquence et rayonnement, avec ses longueurs, ses hauteurs, ses vitesses. Il se mesure en hertz - nombre de tours/ secondes - car on considère que le son pur est un mouvement circulaire. Entre

nos oreilles et nos mains, il nous permet d'épanouir pleinement nos facultés humaines car le son, c'est la vie. Et que l'homme chante ou parle, il ne fait qu'exprimer des variations entre vibrations sonores.

LA FORME DU SON

Dans le film *Rencontre avec des hommes remarquables*, inspiré des écrits de Gurdjieff, des musiciens concurrents doivent trouver la note juste qui fera chanter la falaise au pied de laquelle ils se produisent. Le gagnant fait résonner le rocher en une note éclatante !

Si le pouvoir de résonance du son sur la matière et sur le corps organique est connu depuis des millénaires, c'est au 18ème siècle qu'Ernst Chladni, physicien allemand, expérimente la forme du son. Depuis, l'expérience a été renouvelée des centaines de fois, par différents chercheurs. Sur l'eau, sur le sable, qui se fragmente en cellules symétriques et complexes. Des figures que l'on retrouve dans les structures du vivant et de l'inerte : polyèdres, fractales, spirales. Le son façonne l'informe matière en lui apportant une information structurelle.



Il est donc simple de comprendre l'effet du son, de sa résonance, sur nos organismes et nos esprits.

Corps récepteur, corps instrument, cymbale, lyre et violon. Les vibrations sonores ne stimulent pas seulement nos tympans. Elles sculptent véritablement le corps, en mettant en vibration les parties de notre corps, en fonction de la hauteur et du timbre de ce son.

Nous vivons au quotidien ces résonances : le haka des joueurs de rugby prépare le cœur et l'esprit à la victoire. Ou pas. La sirène du mercredi induit une attention subite, un sentiment d'alerte. Les sonneries de recul des camions de voirie au petit matin ont un grand pouvoir d'irritation. Le son inattendu d'un joueur d'accordéon au coin de la rue provoque un sentiment de plaisir ou de nostalgie, et celui des cloches rythme la vie des villages. Nos interactions avec les bruits sont continuelles, permanentes. Le silence même résonne en nous.

On sait aujourd'hui que la musique, ou le son agissent sur la chimie du cerveau et du corps. C'est pourtant une connais-

-ce qui nous vient de loin : la caste millénaire des Brahmanes, élite spirituelle de l'Inde avait connaissance de la puissance du son et de son impact, notamment sur le système neurologique, pour favoriser l'ouverture de l'Être à des dimensions plus élevées de la Conscience. Pratiquant la voie du *Nada Yoga*, voie du Son qui nous connecte à l'Absolu, ils considéraient que la vibration du célèbre AUM - son le plus parfait que prononce l'être humain - permettait cette relation.

Par l'écoute de mantras, de sons de cloches, puis par la pratique vocale des syllabes et de voyelles, considérées comme des fréquences d'énergie pure, cette voie conduit à une meilleure connaissance de soi et son environnement.

En Occident, si la musicothérapie n'annonce pas une élévation de la conscience ou une connexion au divin, elle concourt tout de même au bien être, base d'une meilleure appréhension du monde. Elle se décline aujourd'hui sous des dizaines de formes et de pratiques et applique les bienfaits du son, tels que les connaissent Tibétains, Grecs ou Chamanes. Il s'agit toujours d'organiser la rencontre entre

la vibration du corps et celle de l'instrument utilisé pour créer une résonance. Et de traiter le corps par le son, harmonique de préférence, de façon holistique.

LE RYTHME PLUTÔT QUE LE STYLE

Le « Canon de Pachelbel » est considéré par beaucoup comme une mélodie parfaite. Ses huit notes correspondraient aux huit acides aminés essentiels pour notre corps et boosteraient leur production. Bach stimulerait nos fonctions cognitives et Mozart rendrait intelligent !

En réalité, c'est davantage le rythme que le style musical qui influe sur notre physiologie. Inutile donc de se mettre à la musique classique pour se sentir bien : une polyphonie pygmée ou un chant celtique peuvent être tout aussi efficaces. Il suffit que ce soit des harmoniques ou des monotes comme les bruits blancs faits de sons uniformes qui n'ont ni hauteur ni rythme perceptibles et dont l'énergie est répartie sur toutes les fréquences.

Nous pouvons ainsi entrer en transe lors d'un concert de musique techno, danser sur un air de samba ou au son du tambour, nous endormir sur une symphonie ou une berceuse.

DE LA CRÉATION MUSICALE

Du fond de sa surdité, effective autour de ses 33 ans, Beethoven entendait sonates et symphonies. Il nous arrive souvent d'entendre l'air, la chanson que nous évoquons mentalement, comme une voix intérieure. Ce chant mental, que l'on fredonne silencieusement, peut être un air déjà connu, ou être une pure invention. Nous pouvons faire surgir une idée musicale de notre champ intérieur.

Le musicien, le compositeur, le chanteur, agent de liaison entre le cosmique et le terrestre, nous transmet le son sous forme de musique, pour notre plaisir, notre bien être. Et ainsi, à l'Ouest comme à l'Est, au Nord et au Sud du Monde, le son poursuit sa course. S'il est souvent d'un côté nuisance technologique, de l'autre, il s'orne de la merveilleuse capacité d'invention des musiciens et des compositeurs.

Ainsi, chez les compositeurs et chercheurs **Ewerton Oliveira** et **Philippe Kadosch**, et chez beaucoup d'autres, on retrouve la même démarche d'explorateurs du son, la démarche de ceux qui déconstruisent pour créer ou recréer d'autres univers sonores, de nouvelles vibrations. Ils vivent une relation à quelque chose qui n'est pas et qu'ils font surgir d'un univers mystérieux, le « pays des merveilles » et ce faisant, amplifiant le concert universel, ils bénissent le monde et l'enchantent, une fois de plus, encore et encore. Il suffit de tendre l'oreille.

La NASA, en un processus élaboré qui convertit les ondes radio et électromagnétiques en énergie son, prétend nous faire entendre depuis l'espace le chant des planètes. La plupart émet un bruit, une sonorité régulière et quasi monotone. Et si celui de Saturne évoque le vent qui souffle, Vénus, une trompette d'airain, le nôtre semble bien agité. Sourd, rythmique avec des variations.

Quant à ce son produit par l'humanité, sons de joie, de guerres, de machines, ce tissu sonore du monde qui se perd probablement dans les étoiles, nous ne pouvons que supputer ce qu'il dit de nous. Mais nous pouvons être certains que d'une façon ou d'une autre, il fait vibrer tout l'univers. Magique non ? ◆

Retrouvez les interviews de **Philippe Kadosch** et **Ewerton Oliveira** sur www.vagues-aude.fr

RESSOURCES EN LIBRE SERVICE

vague(s) vous propose quelques outils pour le printemps, piochés ici et là sur la toile. Du virtuel au réel, il n'est qu'un pas. Juste celui de découvrir quelques pratiques qu'on a pris soin de tester et qui s'avèrent pour certaines très efficaces. Soyez doux avec vous.

1 LIGNES TEMPORELLES

Un exercice de programmation neuro-linguistique (PNL) à tester pour inventer son futur en reprogrammant son passé. Simple, efficace : il suffit d'installer une nouvelle conviction sur votre ligne de temps. Un exercice qui dure 8'36 mais qui fait gagner du temps, à visionner.

www.youtube.com

2 TÉHIMA

Si vous ne connaissez pas la Téhima, c'est une méditation en mouvement, une forme de yoga qui s'appuie sur les 22 lettres hébraïques, à travers 22 gestuelles. Un système créé par Tina Bossi. Initiez-vous dès maintenant et suivez le mouvement de la danse des lettres hébraïques (9'49). Fascinant.

www.youtube.com

3 TESTEZ VOS CHAKRAS

Pour le fun, un test gratuit afin de savoir comment chacun de vos chakras est ouvert. Le questionnaire se compose de 56 questions, auxquelles vous pouvez répondre, sur une échelle de 5 points, de "pas du tout" à "tout à fait". Pour obtenir un résultat précis, tentez d'être le plus vrai avec vous-même. Cela aide.

eclecticenergies.com

4 HYPNOSE

ActivZen, association qui a sa chaîne sur YOUTUBE, permet de pratiquer un bon nombre d'outils reposant sur l'hypnose. La voix est douce et masculine, on se laisse emporter, loin, loin, quelles que soient ses motivations... Le choix est vaste !

youtube.com

L'HOMME DE LA TERRE

RENCONTRE AVEC JEAN-BAPTISTE GASCHARD

Autour d'un plateau de ses délicieux fromages de chèvre et d'un « rouge et clair », vin réservé aux initiés, Jean-Baptiste Gaschard nous parle de son métier, de son parcours et de sa vision des choses de la vie. Créateur de sentiers, notamment du célèbre sentier de Mayronnes avec son ami sculpteur Bozo, grand marcheur, amoureux de la nature, producteur de fromages de chèvres et du célèbre œuf de Carrus qu'on déguste à Fontjoncouse chez l'étoilé Gilles Goujon, Jean-Baptiste est un homme joyeux, bon vivant que vague(s) a eu plaisir à rencontrer sur son domaine. Fils de Bernard et Jeannette Gaschard, paysans militants, il a de qui tenir.

Jean-Baptiste, comment êtes-vous devenu agriculteur ?

Jean-Baptiste Gaschard : Mes parents ont acquis la ferme en 1965 et commencé avec un élevage de quatre chèvres et un bouc dès les années 70. J'ai fait une école d'agriculture à Castelnaudary, l'enseignement général ne me convenant pas, avec l'idée de travailler à la ferme avec mon père. Mais comme tout jeune, j'ai eu envie d'échapper à la ferme. J'ai été militaire quelques temps mais cela ne me convenait pas vraiment. J'ai travaillé alors 5 ans durant comme routier international mais on découvre tôt ou tard que le plus bel endroit, c'est chez soi. Lorsque mon père a voulu vendre la ferme, ma soeur Claire n'était pas d'accord. Il nous l'a donc cédée. Nous avons alors créé un GFA (Groupement Foncier Agricole) en 1992 pour nous en occuper.

Les finances étaient saines, j'ai commencé l'activité en produisant des fromages et un peu d'accueil en gîte d'étape. Un voisin de marché arrêta son exploitation de poules pondeuses. J'ai sauté sur l'occasion, récupéré poules et matériel, pour augmenter le chiffre d'affaire de l'exploitation. Ma sœur et moi nous sommes associés, nous fabriquons nos fromages, nous ramassons les œufs, produits finis par excellence, calibrés et tamponnés. Nous avons 750 poules, qui pondent environ 700 œufs par jour.

Que mangent vos poules pour que les oeufs soient si bons?

Jean-Baptiste Gaschard : Les œufs sont bons, car les coqs font des bisous aux poules tous les soirs. Nos poules pondeuses bénéficient chacune d'une surface d'1 m² et sont protégées des renards par une clôture. Elles disposent d'un verger qui leur fait de l'ombre l'été et leur fournit des fruits. Elles ont à manger dehors, et dedans, elles reçoivent du blé label rouge, destiné à l'alimentation humaine, qualité garantie, et fraîchement concassé : le meilleur blé, produit localement.

La qualité de la nourriture et l'environnement donne donc un œuf au top. Ce qui permet, dans un des dix meilleurs restaurants du monde, à savoir l'Auberge de Fontjoncouse, des dégustations - à l'aveugle ! - de blanc d'œuf de Carrus, au goût unique et reconnaissable, et la création, par Gilles Goujon, de l'Oeuf de Carrus pourri de truffe.

Vous faites aussi des fromages...

Jean-Baptiste Gaschard : Les fromages sont faits du lait des chèvres, qui en ignorent la destination ! Elles mangent le buis frais du printemps, les herbes aromatiques, genévrier, cadiers, etc... Goûts épicés que l'on retrouve dans le fromage. Le fromage est plus ou moins goûteux, plus ou moins gras, et fonction de la saison.



Et le loup alors, met il les chèvres en danger ?

Jean-Baptiste Gaschard : Le loup est loin mais il s'approche, il est dans le Razès. Non, ici il n'y a pas de loups. Il faut évidemment surveiller les chèvres, qui peuvent s'isoler pour mettre bas, et les chercher. Quelquefois, elles reviennent deux, trois jours après. C'est là toute la vie des chèvres et du chevrier.

C'est beaucoup de travail ?

Jean-Baptiste Gaschard : Non, ça se fait tout seul ! (*rires*) Le but est de faire un oeuf ou un fromage qui doit être toujours un peu le même. Gilles Goujon m'a grandement fait évoluer dans mon travail en me rappelant qu'un produit doit avoir une identité. Donc travailler pour que le fromage ne soit pas amer par exemple, en mettant en oeuvre les machines pour contrôler l'acidité, le sel, la température, etc... Avec un lait différent tous les jours, on doit faire un bon fromage tout le temps, un peu comme le vigneron, un produit sans défaut. L'avantage d'un petit troupeau, environ 50 chèvres, c'est peut être un peu moins de fromages mais du très très bon et qui se vend très bien.

Qu'apprenez-vous du livre de la nature ?

Jean-Baptiste Gaschard : On apprend la modestie. Et à se remettre en question. L'élevage dépend beaucoup du temps qu'il fait. Il influe sur la production, la qualité du lait. On apprend aussi beaucoup sur ses animaux...

Alors, heureux ?

Jean-Baptiste Gaschard : Oui. J'ai une petite ferme : je peux donc prendre le temps pour les copains, et avoir le luxe de choisir mes clients. Depuis deux ans, on fait de la vente directe, sur les marchés, et nous ne fournissons plus qu'un seul restaurant, l'auberge de Fontjoncouse. Quand la conjoncture le permet, on peut embaucher du personnel pour aider à des tâches variées : traite, mise en oeuvre du fromage, vente sur les marchés. La vente directe sur les marchés, cela permet de sortir de la ferme, d'aller au bout du travail, et être au contact des particuliers, en répondant à leurs questions. Mon métier me permet de vivre, de me confronter à la réalité du terrain. La terre est à celui qui la travaille, puisque nous sommes de passage, et je la travaille de mon mieux.



Le meilleur moment de la journée ?

Jean-Baptiste Gaschard : Ils sont tous bons, tu ne te lèves pas pour rien. Le soir, tu te couches sur une bonne fatigue.

La part de fantaisie et d'humour est grande dans votre travail ?

Jean-Baptiste Gaschard : Oui, à cent pour cent. Il faut être joyeux !!! C'est ainsi que nous avons installé des nids de chèvres sur le sentier de Mayronnes, pendant les « Visites à la Ferme », un événement annuel. On y avait mis des oeufs et fait croire au public que les chèvres faisaient des nids ! Il faut un peu de coquinerie et joie pour avancer. ◆

La Ferme de Carrus à Mayronnes

Tél. 04 68 43 12 37

Où trouver les produits de Carrus sur les marchés ?

Lézignan-Corbières, cours de la République, tous les mercredis, de 7h30 à 12h

Narbonne, plan Saint-Paul, face à l'hôpital, tous les jeudis, de 7h30 à 12h

Port La Nouvelle, place de l'Eglise, tous les samedis, de 7h30 à 12h00

Déguster l'oeuf de Carrus à l'Auberge du Vieux Puits Fontjoncouse

LE SENTIER SCULPTUREL DE MAYRONNES

Régulièrement sélectionné par les groupes de grands randonneurs qui viennent de partout, le sentier sculptural de Mayronnes, est le fruit de deux envies, celle de Bozo, sculpteur nantais et de Jean-Baptiste. Leur rencontre, il y a une trentaine d'années, donne naissance à ce sentier. L'amour de Jean-Baptiste pour la terre, les paysages et les longues ballades lui permettent d'appréhender les perspectives pour bien mettre en place les gigantesques statues de Mayronnes.

Hérésie, du nom de la première sculpture installée, a été achetée par la commune, le concept emballant locaux et visiteurs. C'est aussi le nom de l'association, **Hérésie**, qui pérennise et gère le sentier.

Depuis, de nombreuses sculptures ornent progressivement ce parcours de 10 kilomètres. « *C'est un sentier qui évolue et qui doit être convivial* », nous dit Bozo. « *Cela permet à des oeuvres, une trentaine environ, de se mesurer à la garrigue, à la dimension des espaces offerts par le site. Ces sculptures apportent au sentier de la couleur, de l'évanescence, de la légèreté et de la réflexion aussi...* ». Jean-Baptiste se charge du choix des «exposés» en privilégiant la diversité et la capacité de l'oeuvre à s'adapter à l'environnement.

A la fois guide et commissaire d'exposition, il organise des visites guidées truculentes et bourrées d'anecdotes.

Site web : sentiersculpturel.com

Bozo, sculpteur : ateliersculpturelagarnache.fr





PAROLE(S) DE SAGE
(OU DE FOU)

Illustration Meryl Bourdeau

LA VIE : MODE D'EMPLOI SANS MODE D'EMPLOI

EXTRAITS D'UNE CONFÉRENCE
DE FRANCK LOPVET
Nice - Novembre 2018

« Si on arrêta de fantasmer et qu'on regarde quelle est la loi qui s'applique sur cette planète, et qui réunisse tout le monde : c'est la loi, vous savez, qui fait que quand je lâche une bouteille – de pas trop haut – elle tombe. C'est la loi de gravitation terrestre...

... On a compris que cela marchait pour les planètes, on a compris que cela marchait pour les pommes, mais si vous avez vu comment fonctionnait la nature sur notre planète, vous verrez que ce qui fonctionne à un niveau fonctionne à tous les niveaux. Et si cela marche pour les planètes et pour les pommes, cela marche aussi avec les micro-particules. Cela marche avec tout.

Nous, en fait, nous passons notre temps à émettre des vibrations. Vous avez une pensée, vous avez une émotion, vous avez une chaleur corporelle, - ce que vous voulez -, vous êtes en train d'émettre ce qu'on appelle une fréquence. Cette fréquence là, quand vous l'émettez, elle va vous revenir, vers votre centre, parce que c'est le phénomène de gravitation. Ce qui fait que ce qui va arriver dans votre vie, c'est essentiellement VOUS. Ce qui vient vers vous, ce qui devient dense, ce qui prend forme, c'est VOUS. C'est ce que vous émettez qui revient, tout ce qui est à vous reste à vous, tout ce que vous semez, vous le récoltez, diront les plus bibliques d'entre vous. C'est toujours la même loi de gravitation. Ce qui fait que votre réalité est créée par votre état vibratoire. Vous avez déjà remarqué : vous êtes dans une spirale descendante,

cela va de pire en pire, vous êtes dans une spirale ascendante cela va de mieux en mieux. C'est exactement le même phénomène. Vous êtes simplement en train d'attirer au fur et à mesure l'état vibratoire dans lequel vous êtes. Au sein de cette réalité, qui est inaliénable, qui s'appelle la loi de gravitation terrestre, vous faites quelque chose qui est de l'ordre de la sensation : des choix. Et vous avez pris l'habitude de croire que vos choix créent votre vie alors qu'en fait, quand vous prenez la voie de gauche, ce qui va créer votre vie, c'est votre état vibratoire, quand vous prenez la voie de droite, ce qui va créer votre vie, c'est votre état vibratoire. Ce qui signifie que chacun des choix que vous faites contient en lui-même la possibilité du plus grand désastre et de la plus grande merveille. **Il n'y a ni bon ni mauvais choix...**

... Le véritable choix qui s'opère, c'est le choix de comment on choisit de se sentir. Pas juste avec nos pensées, mais avec notre totalité vibratoire... **Ce qui va vraiment devenir votre vie, c'est votre état vibratoire...** Comment se matérialise cet état vibratoire ? C'est la somme de votre esprit, de vos pensées, de vos croyances, ... **votre signature vibratoire...** Vous ne pourrez pas rendre votre état vibratoire conscient de façon à manipuler la vie... La vie commence à aller dans votre sens quand vous cessez de chercher à la contrôler. Quand vous vous occupez de comment vous vous sentez, pas comment vous allez vous sentir, pas comment vous vous sentirez, mais comment vous vous sentez, là, maintenant ». ♦

Franck Lopvet, né à Créteil en 1973, vit actuellement dans le Sud-Est de la France avec ses enfants et sa compagne. Depuis 2010, il aide les hommes à accepter l'humain qu'ils sont, dans toutes leurs dimensions. Son approche clairvoyante lui permet de voir la structure énergétique des personnes pour les aider à se libérer. Speaker, conférencier, il anime des masterclass et des stages un peu partout en France et en pays francophones. Son livre d'entretiens, UN HOMME DEBOUT, publié aux éditions Atlantes en 2017, dépoussière la spiritualité occidentale.

Site web : francklovet.com

> **FESTIVAL LA TENTE À SONS - Concerts - Ateliers musique**

Jusqu'au dimanche 19 mai - Esperaza

> **CONCERT IRONDÈLA**

Dimanche 19 mai - Caput Spina Restaurant Café Concert - Cabrespine

> **CAMINS DE BOUTENAC**

Samedi 25 mai - dès 9h - Inscriptions : 04 68 27 73 00

Balades au cœur du vignoble du cru Boutenac, puis dégustation animée par les vignerons dans une ambiance conviviale et musicale, autour d'un délicieux buffet.

> **SALON DU LIVRE DU GRAND NARBONNE**

du jeudi 23 au dimanche 26 mai - Cours Mirabeau - Narbonne

> **CONFÉRENCE PSYCHOGÉNÉALOGIE- Alice Jacquet-Lagrèze**

Vendredi 24 mai - 19h30 - Centre Les Ursulines - Narbonne

> **BANQUET DU LIVRE DE PRINTEMPS**

Du vendredi 31 mai au dimanche 2 juin - Lagrasse

> **CONCERT UNIQUE VIOLON & PIANO**

Dimanche 26 mai - Château de Rieux-Minervois

> **EXPOSITION ULYSSE**

Jusqu'au mercredi 19 juin - au WAW - Narbonne

> **RUES EN FÊTE**

Samedi 8 juin - Fleury d'Aude

> **SOIRÉE SO'TASTES CHEZ BIQUET**

Vendredi 14 juin - de 19h à 23h

Leucate Plage

> **FONFTROIDE A DU CHOEUR : 6ème rencontre autour de la voix et du chant choral**

Samedi 22 juin - Fontfroide - Narbonne

> **MASSAGE BÉBÉ - Karine Damour**

Tous les vendredis - de 15h à 16h30

17 mai | 24 mai | 7 juin | 14 juin | 28 juin

Centre les Ursulines - Narbonne

**À VOS
PLUMES
CHERS
LECTEURS**

COURANT & CONTRE-COURANT
ENVOYEZ VOS OEUVRES,
VAGUE(S) VOUS PUBLIE

Et les vagues
Rouleau après rouleau
Éternel ressac de mes angoisses
Versent sur le rivage
L'amère écume de mes ressentiments

Et le sable
Grain après grain
En épaisse coulure
Sur mon cœur étouffé

Et l'horizon
De l'ombre à l'aube claire
Entaillant de lumière
Les chagrins de la nuit

Puis ta main
Caresse après caresse
Étourdissante cascade
Aux confins de ma peau
Pour éloigner le diable
Au pourpoint incendié

Puis ton sexe
Dans l'anse de mes cisses
Si près de mes abysses
A l'infini

Monique Colombier



**NE LOUPEZ
SURTOUT PAS
LA PROCHAINE
VAGUE...
RÉSERVEZ DÈS
MAINTENANT
VOTRE
ESPACE PUB**

WWW.VAGUES-AUDE.FR

**ON PREND RENDEZ-VOUS ?
ON EST TOUT OUIÉ...**

07 86 43 73 79

VAGUES.AUDE@GMAIL.COM

CATHERINE BÉCAM // COMMUNIC'AUTEUR //
TRANSMISSIONS DIGITALES //

RACONTER VOTRE
HISTOIRE,
C'EST MON HISTOIRE.

07 86 43 73 79

CATHERINE.BECAM@GMAIL.COM

WWW.CATHERINEBECAMREDACTEUR.COM