ISSUE N°00 - JUILLET-AOÛT - OFFERT

vague(s)

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

RECONVERSION

GILLES DELIEUZE
HOMME LIBRE

PLAISIR & SENS

ON A TESTÉ
ICI ET MAINTENANT

DOSSIER

ET VOUS, COMMENT
VOUS SENTEZ-VOUS
DANS VOTRE VIE ?

LE PARRAIN DE VAGUE(S) NICOLAS CAYROL, GÉRANT DE L'IMPRIMERIE DE BOURG À NARBONNE

C'est parce qu'il incarne précisément les valeurs que le magazine vague(s) a choisies pour ligne éditoriale, - la bienveillance, l'élégance et l'authenticité -, qu'il nous a semblé tout naturel de nous adresser à Nicolas Cayrol pourqu'il en soit le parrain. Une invitation à laquelle il a répondu par l'affirmative avec la générosité qui le caractérise.

Est-ce la chance ou la destinée qui fait que tout sourit au quarantenaire béni par la Vie ? Car rien ne prédestinait ce fils d'enseignant né à Lézignan-Corbières à emprunter la voie de l'entreprenariat, et encore moins dans le secteur de l'imprimerie. Avec un tel succès.

Réussite et succès, deux expressions, pourtant, qui ne lui plaisent guère : *"A 99 ans, je pourrais dire que j'ai ou non réussi... Ce n'est pas une fin en soi, ce qui compte, c'est la famille, rencontrer les gens, me nourrir de ces échanges, de ce que j'en apprends... Rien n'est acquis, les choses se font naturellement et sans forcer"*.

A la tête de l'Imprimerie de Bourg, qui fêtera son centenaire en 2020, Nicolas Cayrol orchestre le développement de son entreprise au local comme au national, comptant parmi ses clients de grandes marques. Il est bien loin, le temps où il démarrait son métier dans les locaux de Claude Giraud au Saint-Crescent. En 2009, quand il reprend l'entreprise à son prédécesseur Bernard Roques, il ne se doutait pas qu'il allait vivre les dix années de sa vie les plus palpitantes. Aujourd'hui, avec une équipe de 25 salariés, munie d'équipements performants en numérique et offset, l'Imprimerie de Bourg a tout d'une grande. Et Nicolas n'entend pas s'arrêter là, lui qui en octobre 2018, devrait encore se développer dans une autre ville en Occitanie, en plus de son second site à Lézignan-Corbières.

Investi dans l'association Gabyn et Eulaly, mordu de sports de glisse, ce père de famille, amoureux de la vie - et de sa merveilleuse épouse surtout - cultive l'art du bonheur, avec une modestie et un naturel désarmant. Sans ostentation. *"La vie est belle, nous sommes de passage, il faut en profiter. Vivre pleinement et naturellement"*.

Photo Bruno Mars

ÉDITORIAL

On vit une époque formidable, à la fois de plus en plus chaotique mais aussi débordante de possibles pour un autre mode de vie, une autre vision de la Vie, des retrouvailles avec Soi. En terre audoise, il n'existait pas de magazine consacré au seul bien-être. C'est chose faite désormais.

Tous les deux mois, VAGUE(S) part à la rencontre des femmes et des hommes qui vivent, aiment, explorent, créent, œuvrent ici et expérimentent de nouvelles voies, pour certaines superbement innovantes et inspirantes.

Entrepreneurs, élus, artistes, thérapeutes, vignerons, inventeurs, amants, parents... chacun d'entre eux apporte un autre regard qui enrichit le nôtre, et nous éclaire sur ce que nous vivons dans nos propres vies. Pas de mode d'emploi, chacun ses recettes, ses propres clés... dans la Joie d'être là, ici et maintenant.

Cela donne terriblement envie de VIVRE, VIBRER et SURFER sur les vagues de la Vie. Et de ses impermanents flux et reflux. Avec authenticité, bienveillance et élégance, des valeurs que véhicule votre nouveau magazine VAGUE(S).

Ce webmagazine en version téléchargeable est édité par ESSOR • Directeur de Publication : Catherine Bécam pour ESSOR • Comité de rédaction : ESSOR • Rédaction : Catherine Bécam, Michelle Camille • Secrétariat de rédaction et suivi de production : Catherine Bécam • Illustration : Olivier Faure • Infographies et mise en page : Stéphanie Baudet • ISSN : en cours • Dépôt légal : en cours • Tirage : 2000 exemplaires • Document imprimé par l'Imprimerie De Bourg, une entreprise Imprim'vert®, procédé CtP avec des encres à base végétale.
www.vagues-aude.fr • vagues.aude@gmail.com
Facebook : Vague(s)-Aude
Instagram (en attente)
Twitter (en attente)

Photo de couverture Catherine Bécam et Stéphanie Baudet

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

SOMMAIRE

07 **L'INSTANT BD D'OLIVIER FAURE**

08 **L'ÉLU(E) DE VAGUES(S) SANS LANGUE DE BOIS : EMMA LASCOMBES**

10 **HISTOIRE DE RECONVERSION, AVEC GILLES DELIEUZE**

14 **SORTIR DU MODE SURVIE**
Trucs & astuces

15 **DOSSIER : ET VOUS, COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS DANS VOTRE VIE ?**
Une enquête menée sur le territoire audois à la rencontre de celles et ceux qui ont décidé d'être heureux

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**

34 **PAROLE(S) DE SAGE (OU DE FOU)**

37 **L'AGENDA DE VAGUE(S)**

38 **À VOS PLUMES, CHERS LECTEURS**

Photo Stéphanie Baudet

Massages bien-être de tradition indienne

Partez à la découverte de l'Inde,
Ses rituels de beauté,
de bien-être et de santé
lors d'un massage ayurvédique...

Des techniques de soins croisées
pour vous concocter un massage personnalisé...
Un accord d'huiles essentielles et végétales bio
composé sur mesure...

Véronique Macaire
Narbonne
06.61.66.76.61

5€ offerts pour votre 1er soin sur présentation de cette page

la minute BD d'Olivier Faure

"QUELQUE CHOSE M'APPELAIT AU LOINTAIN..."
Olivier Faure

Photo Marielle Ortuno

L'ELU(E) DE VAGUE(S) SANS LANGUE DE BOIS

INTERVIEW AVEC EMMA LASCOMBES,
ADJOINTE AU MAIRE DE NARBONNE

Sans détour, Emma Lascombes, adjointe au Maire de Narbonne et magistrat à la Cour d'appel de Nîmes, a accepté l'invitation de VAGUE(S) pour évoquer, pêle-mêle sa vision du bonheur – individuel et collectif. Et cela tombe bien en ces jours d'été qui riment avec lumière et soleil, tant la présence d'Emma Lascombes est rayonnante d'élégance naturelle. Pas de postures, ni de faux-semblants. Une expression pétillante, juste, qui va droit au but. Baignée de ce plaisir de vivre, qui lui vient peut-être de ses racines : l'Italie.

Votre vision du Bonheur, Emma ? Comment l'imaginez-vous ? Et avant tout, vous sentez-vous bien dans votre vie ?
Emma Lascombes : Oh oui ! (Et là, c'est un vrai oui sincère). Le Bonheur ? Pour moi, c'est vivre l'instant présent, se contenter des petites choses de la Vie, les regarder, les petites choses de la Vie, les apprécier. Et ne pas attendre du futur. Parfois, se dégager du passé peut sembler plus difficile. En ce qui me concerne, je choisis d'y puiser ce qui me fait du bien. Sans nostalgie. Même si j'aime retourner régulièrement en Italie, y retrouver mes racines, les odeurs et l'insouciance de l'enfance. Nous ne sommes que de passage, tentons d'être le plus heureux possible, dans le moment présent. Avec l'expérience, on apprend à relativiser.

On devient plus sage ?
Emma Lascombes : Oui, j'essaie de le devenir, et surtout, j'apprécie les bons moments, les gens que je rencontre. J'observe. Et je constate qu'il y a toujours quelqu'un, même quand on ne s'y attend pas, qui peut nous surprendre, qui va changer notre journée avec sa gentillesse. Et cela est réciproque, il y a toujours un retour avec la bienveillance. J'adore la bienveillance. J'aime beaucoup ce terme d'ailleurs. Si tout le monde pouvait être bienveillant, cela règlerait la plupart des problèmes. Cela me rappelle le test du philosophe grec Socrate, et le filtre des trois valeurs que sont la Vérité, la Bonté, l'Utilité, en rapport avec la médisance… contraire à la bienveillance, qui m'est si chère.

Comment vivre son engagement politique avec cette valeur de bienveillance dans le milieu politique où le masculin prédomine ?
Emma Lascombes : Les choses ont changé avec les lois qui ont imposé la parité. Fort heureusement, mais pas assez. On revient de loin… Il faut prouver deux fois plus qu'on est compétente quand on est une femme. D'ailleurs, en tant que magistrat, j'ai constaté qu'on en voit avant tout la stature. Un magistrat, cela pose ! D'ailleurs, on m'appelle Monsieur. Car on ne voit ni l'homme, ni la femme. On s'attend à ce que la figure de l'autorité soit représentée par un homme. Et la surprise est de taille quand on constate que je suis une femme. J'ai un métier qui me comble, avec des prises de décision qui impactent la vie des gens. Des dossiers extrêmement lourds d'inhumanité, et si humains paradoxalement, où on doit puiser en soi une certaine forme de sagesse. On va à l'essentiel.

Ou de spiritualité ?
Emma Lascombes : Oui, peut-être, en tous les cas, cela amène à se questionner sur le sens de la Vie, ou l'après-vie. Je sens bien qu'on ne fait que passer, que nous sommes à la fois ce rien et ce tout. Quand on approche la noirceur humaine, il y a malgré tout cette petite flamme, qui aide à appréhender les ressorts de l'âme humaine et des actes totalement répréhensibles… J'assiste également, à chacune des phases de l'application des peines, à des formes de rédemption, en fonction des parcours de chacun, évidemment, et cela permet de relativiser.

Comment combine-t-on ces univers si différents : gestion de la cité et magistrature ?
Emma Lascombes : Pour moi, la politique, c'est un engagement. Envers ma ville, les citoyens de Narbonne. Une question de loyauté. Je m'y emploie. Et je cloisonne : j'ai plusieurs vies dans ma vie. L'essentiel pour moi, c'est un peu la théorie des dominos, mais à l'envers. Chacun des dominos, au lieu de se faire tomber, aide l'autre à se relever. L'entraide, la générosité, la bienveillance, sont des valeurs qui m'animent. Cette vision de l'Humain et de la Vie contribue à me faire goûter aux petits bonheurs de chaque instant présent ■

Artiste de la Vie, conférencier, chercheur, interprète de l'âme, éveilleur de conscience, accompagnant, enseignant, auteur, créateur de sons et de formes... On ne définit pas Gilles Delieuze. On le vit.

HISTOIRE DE RECONVERSION

AVEC GILLES DELIEUZE
HOMME LIBRE

Vibrons à l'Unisson

C'est par une belle matinée que nous rencontrons Gilles Delieuze, un homme à la simplicité saisissante, bien ancré dans son temps. Autour d'un café, celui qui communie avec la Vie, offre avec générosité de son temps. Sans posture de "sachant" ni retenue. Il a l'expression fluide, de celle qui ne cherche ni à convaincre, ni à prendre. Il est là, répond aux questions avec une attention particulière et une humilité toute douce qui est celle des sages. Pourtant, cet homme-là est une star du web, à la tête d'une société plutôt florissante, située dans le village d'Ornaisons, à une dizaine de kilomètres de Narbonne. De l'accompagnement social à l'accompagnement "spirituel", il n'y avait qu'un pas. Gilles Delieuze, homme libre, trace sa Voie : celle de la Joie.

Enfant, il expérimente des perceptions extrasensorielles et se connecte tout naturellement à l'autre monde. Sans filtre. Jeune adulte, son cursus universitaire aurait pu le mener tout droit à une carrière d'avocat, ou à des métiers liés au juridique : enquêteur à la cour européenne des droits de l'homme, "profiler" ou bien encore chercheur. Très vite, il s'aperçoit que sa vision du métier d'avocat n'est pas la bonne. Il ne tient pas à exercer "*un droit froid*", penchant plutôt vers la défense de la veuve et de l'orphelin, un brin sauveur. Sa philosophie de l'accès au droit pour tous, son besoin de promouvoir une forme d'égalité et de méritocratie, le conduit à choisir le social : "*J'aime à dire que je suis passé de la justice des hommes à la justesse divine*". Et c'est ainsi qu'il débarque à la Mission Locale de Narbonne dans l'insertion sociale et professionnelle pour accompagner des jeunes en difficulté. Parfois de jeunes délinquants qui sortent de prison et à qui il donne la chance de se réinventer. Pendant cinq ans, il varie les postes : conseiller en insertion, chargé de projet et adjoint de la direction.

SE DÉFAIRE DES CONDITIONNEMENTS

En parallèle, maître enseignant en reiki, Gilles Delieuze commence à donner soins, séances et séminaires, tous les week-ends, le soir après le travail, sur son temps libre. En 2003, il crée une association, et exerce ses deux métiers. Et pense, contrairement à ceux qui ambitionnent d'embrasser cette vocation à temps plein, de ne jamais quitter la sécurité de son travail. Tout est remis en cause le jour où, en stage à Orléans, Gilles entend clairement ce qu'on lui propose, une invitation à tout lâcher pour se consacrer à une nouvelle Voie. Les résistances volent en éclat : "*J'ai eu le choix de choisir : suivre ma voie et me défaire de mes conditionnements liés aux besoins de me sécuriser. Si j'avais accepté de prendre la direction de la Mission Locale, comme on me le proposait, j'avais le risque, non pas de me perdre, - cela aurait été une expérience -, mais de ne pas être heureux. Et ce choix invitait à une rencontre avec soi-même, avec la vraie Vie. Où je me sens vibrer. C'est d'ailleurs mon slogan : Vibrons à l'unisson*".

LE TUTEUR DE LA JOIE

Son entourage tente de le dissuader. Sans succès. "*J'ai toujours considéré le tuteur de la joie à l'intérieur de moi et là, cette énergie me mettait tellement en joie que ce ne pouvait pas être dangereux*". Progressivement, il mêle plusieurs techniques de soin, au travers de son propre

syncrétisme. Les gens affluent, par bouche à oreille, sans pub. Dès le premier mois, son activité prospère : Gilles est viable.

RENCONTRE AVEC L'ÉNERGIE DES DAUPHINS EN NOUVELLE-CALÉDONIE

Alors qu'il est déjà en contact avec les énergies des dauphins, il est invité à aller nager avec eux en Nouvelle-Calédonie. Rien ne se passe comme prévu : il ne nage pas avec les dauphins mais vit une expérience initiatrice au pied d'un banyan qui accélèrera la diffusion de ces énergies qu'il canalise. Quand il sort de sa profonde méditation, il chute et se fracture le radius. Opéré sur place, il raconte en souriant cet incident qui lui a permis un véritable lâcher prise de tout ce qu'il pouvait porter à bout de bras. Deux ans après cette initiation, jour pour jour, Gilles est réveillé en pleine nuit et reçoit en canalisation les enseignements des maîtres dauphins, qui donneront naissance à un magnifique jeu de cartes : l'oracle des maîtres dauphins et le livret qui l'accompagne. Chaque nuit, il est enseigné par cette vibration.

2010 : première conférence près de Perpignan où il transmet les énergies qu'il reçoit à une soixantaine de personnes. Gilles est très étonné de l'accueil du public : "*C'était la première conférence que j'animais sur l'énergie des dauphins. Et j'entendais le public dire : "C'est ce qu'on attendait depuis longtemps". J'étais aussi très surpris que cette énergie puisse parler à des médecins, des physiciens, des neurologues…*". Dès lors, Gilles diffuse cette énergie avec ses stages en France, en Suisse, en Belgique, dans les DOM-TOM.

LE POUVOIR DU NET : UNE NOTORIÉTÉ QUI EXPLOSE

En 2014, c'est l'explosion, tout bascule pour Gilles. Il ne s'attendait pas, en offrant une conférence sur une web TV à l'audience internationale, au succès qu'il rencontre : plus de 40 000 personnes y assistent. Sa boîte de messagerie est saturée en quelques heures. Par respect pour toutes ces personnes inconnues qui lui témoignent leur confiance, il met un point d'honneur à répondre à tous ces messages. Peine perdue. Dépassé par la tâche, il renonce. En peu de temps, il évolue d'une petite

structure où il gère seul ses activités à une société où il fait appel à sept prestataires, assistante, webmaster, organisatrice de conférences… Un rythme soutenu, peu de temps à soi, des délais d'attente pour des soins qui varient de six à huit mois, où il sent qu'il vit "*la vague, que cela n'allait pas durer* ad vitam aeternam. *Ce n'était pas quelque chose que j'avais imaginé ou que je désirais. Aujourd'hui, j'ai besoin d'une pause. Je ralentis. Je suis en train de tout déconstruire pour revenir à la base : l'art, un mode privilégié de la spiritualité. J'arrête progressivement, je déprogramme mes conférences, mes stages. A partir du 1er juillet, je me consacre au nouveau, cela mature en moi depuis longtemps*".

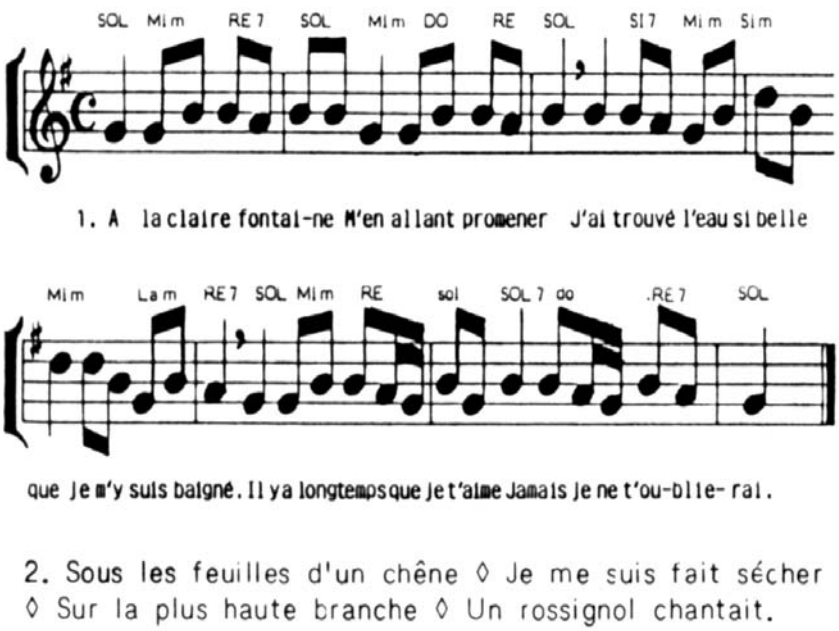
DU SOIN VIBRATOIRE À L'EXPRESSION ARTISTIQUE

Depuis 2012, en amont des soins vibratoires qu'il prodigue, Gilles Delieuze crée des tableaux. Des ondes de formes comme il les nomme. La couleur et la forme, comme vecteurs de l'énergie. Il s'essaie également à différentes formes d'expression comme la vidéo et le son qu'il utilise systématiquement dans ses séminaires et conférences. "*Je rêve d'apporter la vibrance en partageant mon monde, mes colorations, mes musiques, du mouvement, du corps… La communion des âmes. C'est revenir à cette évidence d'êtreté*". Il a les yeux qui s'animent et pétillent quand il en parle. "*Rien ne m'a autant ébranlé qu'un spectacle, je ne peux pas vivre sans art.*".

On se laisse à penser que Gilles continuera encore longtemps à suivre les aspirations de son âme. Partager ainsi ses multiples talents avec le plus grand nombre. Et comme il le dit souvent : "*Nous sommes libres de nourrir le manque ou la Présence*". Lui, a fait un choix : celui de la Présence ■

Retrouvez l'intégralité de l'interview de Gilles Delieuze sur https://www.vagues-aude.fr/

Site web : http://gillesdelieuze.com/
L'Oracle des Maîtres Dauphins - Coffret, livre de 127 pages + jeu de 40 cartes - 50 euros - Tirage gratuit sur le site web : http://gillesdelieuze.com/#guidances
Humain Divin, Vers une Naissance de la Divinité Incarnée, 198 pages, livre illustré par Gilles Delieuze - 22 euros
Musique : CD EMERGENCE en collaboration avec la chanteuse Chloé Monin



TRUCS ET ASTUCES

SORTIR DU MODE SURVIE

Astuce de l'issue 0 : Une offrande sonore le matin, pour avoir le Coeur à rire et non à pleurer.

Timing : 5 à 10 minutes le matin, sous la douche, devant la cafetière, etc…

Il n'est pas nécessaire de connaître des mantras particuliers ou d'adopter une posture méditative. "A la Claire Fontaine" est un chant parfait pour démarrer la journée de bonne humeur, malgré les paroles.

La mélodie de la chanson comporte trois notes qui, jouant à cache-cache, font de jolies circonvolutions, de petites boucles dont le noeud se défait facilement par une quatrième note en quinte, parfaite pour l'ouverture du plexus solaire.

Chanter doucement d'abord, puis ouvrir grand la bouche (ou à tue-tête), en étant attentif aux vibrations créées par votre voix, au niveau de votre crâne, votre gorge et votre poitrine. Et exit les pensées moroses.

"A la Claire fontaine" sur https://www.youtube.com/watch?v=NdrOBDYMSUw

ET VOUS, COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS DANS VOTRE VIE ?

Chacun chemine à son rythme, surfant sur le “flow” des vagues émotionnelles, des crises de vie, des grands comme des petits bonheurs. Comment se sentir pleinement VIVANT dans un monde en profonde mutation ? Aurait-on besoin d’un mode d’emploi pour se sentir bien dans sa vie ? Enquête en territoire audois où les initiatives à être “au plus près de Soi” sont multiples. Et terriblement excitantes.

Photo Stéphanie Baudet

A en croire le comptoir de la franchise bio,"L'Eau Vive", installée à Narbonne, envahi de flyers et cartes de visite de thérapeutes en tous genres, le marché du bien-être n'a jamais été aussi florissant. Et le secteur de l'édition lié au développement personnel se porte plutôt bien. Dans l'Aude, ce marché de niche tire aussi son épingle du jeu. En pleine croissance, "Le marché du bien-être sera le marché du XXIème siècle", prévoit l'économiste américain Paul Zane Pilzer (1), une "industrie préventive" qui vient répondre à une demande très variée dans ses expressions : culte du soin, quête de sens, travail sur soi, envie d'un retour à la nature...

CRÉER SA RÉALITÉ

Quel est cet élan qui pousse à nous réinventer ? Hypnothérapeute à Narbonne, Jean-Philippe Martinez, intervient en entreprise pour de grands groupes nationaux et accompagne particuliers et sportifs : *"On vient me consulter au cabinet pour arrêter le tabac, pour des problèmes d'insomnie, de douleurs chroniques, de boulimie ou d'anorexie, ou pour des traumatismes passés qui impactent la vie de la personne, et pour certains un besoin de stopper des situations répétitives qu'ils vivent dans leur vie... Ces personnes vont prendre conscience du message que leur envoie la part inconsciente de leur cerveau, sous forme d'images, de messages".*

L'œil pétillant et vif, il évoque sa fascination pour le fonctionnement du cerveau. La conscience représentant une très faible part de l'activité neurologique du cerveau, l'inconscient à 95 % agirait à notre insu sur les 5% conscients.*"Ce qui m'anime le plus, c'est comment comprendre le cerveau et aider les personnes à mieux l'utiliser. Je me définis comme un "fabriquant de mode d'emploi". On ne nous apprend pas à gérer nos émotions, notre concentration, notre énergie. Dans le cas d'apparition de symptômes, c'est un message d'alerte que l'inconscient envoie. Il y a un souci, et c'est intéressant d'aller comprendre pourquoi le corps le traduit par la maladie. Et surtout, comment on peut reprogrammer le cerveau..."*.

Cette levée de voile, cette compréhension qui jaillit soudainement, permet dans la plupart des cas, une guérison des symptômes. Pour une autre vision, ainsi que le précise Jean-Philippe : *"La plupart des événements sont neutres, c'est nous qui en donnons la couleur. On crée notre réalité, j'en suis persuadé. C'est la manière dont le cerveau va interpréter la réalité qui nous impacte... Comment faire en sorte d'expliquer à notre cerveau qu'il y a une autre histoire ? Si notre cerveau nous fait déprimer, s'il ne nous permet pas de dormir, c'est qu'il s'est créé une histoire..."*.

La maladie, souvent, est un signal fort qui vient nous indiquer que nous avons à prendre soin des espaces en nous qui n'ont pas été autorisés à s'exprimer. Et le corps en dit long, lui qui a engrangé et enregistré depuis sa naissance des mémoires inscrites dans nos cellules. C'est d'ailleurs sur lui que la Biodanza, danse de la Vie, va agir en premier lieu. Sur notre capacité à être pleinement dans le mouvement, avec les autres, sans passer par la tête qui nous prive parfois de notre spontanéité. Vivre le plaisir de sentir la Vie effleurer notre peau, vivre dans l'instant la sensualité de notre corps, cette merveilleuse machine complexe que parfois, nous n'habitons plus.

LA BIODANZA, ÉNERGIE DE LA VIE

Dans l'Aude, chaque année depuis bientôt quinze ans, et le mardi matin, à Narbonne, Lyndsay Granveau, facilitatrice et professeure didacte de Biodanza accompagne celles et ceux qui ont choisi de se relier à la Vie. Et il est étonnant d'observer, une fois que la séance démarre, l'énergie qui circule dans le groupe. Une ample respiration.

Ici, point de chorégraphie, nul besoin de savoir danser. Le corps s'exprime en lien avec les émotions ; il se déploie dans l'espace au rythme de la musique. En toute liberté. Les regards s'illuminent, les sourires éclatent, les visages se transforment. *"C'est tout simplement magique. De se laisser soutenir par l'énergie du groupe, de se défaire peu à peu de ses résistances, de ses rigidités, apprendre enfin à accueillir. Moi, le mardi, j'ai Biodanza !"*, s'exclame Philippe (2) qui a découvert depuis peu la pratique.

On doit ce système d'intégration à Rolando Toro, né au Chili en 1924, psychologue clinicien, professeur d'anthropologie, poète, peintre et musicien. Sur plusieurs séances, la Biodanza amène de profonds changements, comme le précise Lyndsay, avec ce bel accent anglais inimitable, illuminant tout l'espace de sa présence solaire. Sa générosité est alignée à ce qu'elle est, son enthousiasme contagieux : *"La Biodanza, c'est la Vie. Une invitation à se sentir totalement présent à sa propre vie, à ne pas se cacher de soi-même et du monde, à être bien dans sa peau, à trouver la joie de vivre, et trouver la possibilité d'être en lien avec l'autre, en lien avec soi-même, avec son environnement. Une séance dure une heure et demie. Et chaque danse est une clé pour ouvrir des portes vers des parties de sa propre vie. La Biodanza, c'est une invitation à vivre mieux, l'invitation à, tout simplement, vivre"*.

Quand Lyndsay participe à une séance découverte de Biodanza à Toulouse, il y a plus de quinze ans, elle sait de suite qu'elle en fera son métier. Elle qui vient du monde de l'entreprise et qui fut un temps hôtesse de l'air de jet privé pour de grandes lignes britanniques. Elle y côtoie le grand luxe, mais aussi toutes les façades et masques de ce monde de rêve qu'elle ressent plus comme un monde de grande souffrance… Trois années de formation à la Biodanza plus tard, dont deux de supervision, où elle étudie le système d'intégration de son fondateur chilien Rolando Toro, basé sur le système nerveux, Lyndsay voit sa vie se transformer : *"Extraordinaire.. Je crois que j'étais arrivée à un moment de ma vie où je ne me sentais pas vivante, j'étais performante dans mon métier oui, mais…. Là, c'est la vie, et elle a aujourd'hui un autre goût. Ma vision, ma perspective de la vie est différente. Quand j'ouvre les rideaux le matin, je ressens une grande joie et beaucoup de gratitude, oui…"*.

TRAVAILLER AUTREMENT, C'EST POSSIBLE

Le WAW, – pour work another way – est un lieu comme on les aime. A nul autre pareil. Premier du genre dans l'Aude, le WAW, est un espace de co-working mais pas que… Au coeur de ce loft de 300 m^2 entièrement rénové, inauguré

Lyndsay Granveau,
facilitatrice et professeure didacte BIODANZA
Photo Jean-Paul Bonincontro

Plus connu que la Biodanza, le yoga a le vent en poupe. Autrefois plébiscité par les seniors, on le cultive aujourd'hui à toutes les sauces : kundalini yoga, hatha yoga, surya yoga, shaking yoga... Plutôt tendance, intégrée dans notre paysage culturel, la discipline se réinvente à la sauce occidentale et s'invite au sein de l'espace de co-working de Narbonne : le WAW.

en février 2016, l'ambiance est studieuse et cosy. Un havre de paix situé en plein coeur de ville, pour travailler en toute sérénité. Ici, on "brainstorm" en plein air, dans le patio et on s'offre des pauses au coin bar. C'est un espace chaleureux, à la fois élégant et décontracté, à l'image de Valérie Cazenave, la créatrice du WAW, communicante spécialisée dans l'événementiel. Et festif aussi, certaines soirées de vernissage ou de "Wine after work" qu'organise Valérie, jamais à court d'inspiration. *"L'idée, pour moi, était de créer en plein coeur de la ville un lieu inspirant pour travailler autrement, comme à la maison. Mais encore mieux qu'à la maison ! Ce n'est pas un lieu classique de travail, c'est un lieu où on peut échanger, "réseauter", suivre des conférences et des cours de bien-être, assister à des vernissages, boire un café, y organiser ses rendez-vous professionnels, travailler en toute convivialité... à la journée ou à l'heure. Aujourd'hui, le WAW a évolué : du co-working, il est devenu Tiers Lieu, c'est-à-dire un lieu où on vient travailler certes, mais qui est ouvert à d'autres voies d'épanouissement, où on bénéficie des savoirs, des compétences des uns et des autres, à travers les expositions qui enrichissent le lieu, ou des ateliers thématiques"*. L'avant-gardiste a fait des émules. D'autres espaces dans l'Aude se sont ouverts peu à peu au concept du "travailler autrement", que ce soit à Limoux avec le "Tiers Lieu Limoux", à Bram, à Carcassonne et "Le 302", ou bien encore à Narbonne et son co-working à IN'ESS, un équipement au service de la création d'activités et d'emplois.

Photos WAW

LE COACHING BONDS & REBONDS : UN ACCOMPAGNEMENT EFFICACE

C'est ici, d'ailleurs, dans un bureau intimiste du WAW que Bonds & Rebonds, coaching professionnel, reçoit celles et ceux qui ont décidé d'être acteurs de leur vie. Le coaching professionnel tel que le pratique Bonds & Rebonds permet, entre autres, de faire émerger les talents, d'identifier des "patterns" devenus limitants et les transformer en vue d'un épanouissement professionnel. La frontière est parfois ténue entre ce que nous sommes dans notre intimité et ce que nous véhiculons dans le monde professionnel. *"Avec bienveillance, Bonds & Rebonds m'a fait prendre conscience des valeurs qui m'animaient, tant au niveau privé que professionnel. Et ainsi verbaliser mes objectifs : poser des cadres, tout en souplesse, pour concrétiser ce qui m'anime. Ce n'est pas rien. Les outils de Bonds & Rebonds sont stupéfiants en terme d'efficacité"*, témoigne Noëlle (3), consultante, ancienne salariée. Egalement coachée par Bonds &

ZAM-CRÉATION, CRÉATRICE DE BIJOUX INTEMPORELS, INTERPRÈTE LES BIENFAITS DU COACHING

Photo Julien Cresp

Pourquoi à un moment de sa vie, on opte pour le coaching ?
Zam-Création : J'ai réalisé à un moment que la création d'entreprise est une véritable aventure qui nous oblige à gérer l'ensemble de nos ressources, que ce soit au niveau de la fabrication du produit, de sa commercialisation, de la prospection… Quand on est face à un interlocuteur qui vit le même virage, celui de l'entreprenariat, on reçoit les bonnes clés pour sortir de nos zones de confort. Le coaching permet d'approfondir nos propres modes de fonctionnement, les transformer pour atteindre des objectifs qu'on ose enfin verbaliser. En ce qui me concerne, cela a été de pointer avec clarté ma recherche d'excellence que je me voilais à moi-même, et de l'assumer, de moi à moi. Même si cela me dépasse. Alors, oui, je prends conscience de l'aspect ambitieux - ou déterminé - d'une part de moi-même dans des domaines pointus, innovants et où je veux exceller. Le coaching a réellement pointé l'ampleur des freins qui me limitaient à me déployer. J'ai reçu des outils qui m'ont autorisé à écouter mes aspirations profondes et à effectuer un virage à 360 degrés dans mon projet professionnel : abandonner mon activité d'artisan mosaïste pour le bijou de création. Un autre projet a émergé, en phase avec mes aspirations.

Un engagement avec Soi alors ?
Zam-Création : Le coaching de Bonds & Rebonds m'a permis de mieux comprendre un objectif qui me dépasse. Et je le vis mieux. Cet objectif d'excellence, aujourd'hui, je m'autorise à me l'auto-attribuer. Une des caractéristiques premières en tant qu'entrepreneur, c'est d'être ouvert à la remise en question. Et accepter qu'on puisse avoir besoin de personnes ressources pour nous accompagner dans notre déploiement. Sans avoir recours à des tiers, on ne peut prendre conscience de nos freins. On ne peut pas avancer seul. Le coaching m'a fait gagner du temps pour atteindre un chiffre d'affaires honorable. Par exemple, c'est en prenant conscience de mes freins psychologiques et en les désamorçant que je suis aujourd'hui en parfait accord avec mes prix de vente. Je me sens à ma place dans l'univers si concurrentiel des bijoux de créateur.

Site web : https://www.zam-creation.fr/

Rebonds, la créatrice de bijoux Myriam Hubert nous en parle, impressionnante de clarté : *"Une clé pour oser beaucoup plus, tout en étant indulgente avec soi… Le coaching m'a apporté le respect de moi-même, l'acceptation de mes embûches, m'a permis de cesser d'être dans l'autojugement et surtout, accroître ma confiance en moi-même…"*.

LES CHOSES SIMPLES DE LA VIE

Prendre soin de soi, s'autoriser des pauses, s'arrêter… Cela tombe bien, c'est l'été. Surfant sur la vague du courant bien-être, le village de Cucugnan ne s'y est pas trompé, à l'instar des siestes musicales à Narbonne, en créant son "spot de sieste". La sieste, tout un art : ni trop, ni pas assez. Vingt minutes suffiraient au cerveau pour se régénérer. Prendre le temps de vivre, oui, une expression qui prend tout son sens ici. Un luxe pour les trop-pressés. A Cucugnan, on emprunte un hamac et on l'installe le temps d'une pause, sur les arbres pré-équipés. Avec en sus une paire de jumelles pour découvrir la beauté sauvage des Hautes Corbières. *"Ralentir, ne rien dépenser"*, comme le précise Emmanuelle Braun, la responsable du château. Sauf pour consommer en conscience et déguster les pains de Roland Feuillas (4), un ancien informaticien reconverti en boulanger. L'excellence en prime, il a contribué, en venant s'installer dans le village des *"Lettres de mon moulin et de son curé de Cucugnan"* d'Alphonse Daudet à accroître l'attractivité du village. On se presse de partout pour assister aux stages qu'il organise. Quand on entend Sybille Hernandez, coach en alimentation intuitive en parler, on a qu'une seule envie : tout lâcher, ici et maintenant, et s'aventurer sur les routes départementales des Citadelles du Vertige, en quête des châteaux cathares. Car c'est à Cucugnan que Roland Feuillas transmet les secrets de la fabrication traditionnelle du pain. *"C'est en écoutant une émission sur France Inter "On va déguster" que j'ai fait la connaissance de Roland Feuillas. Ses mots ont parlé directement à mon coeur. Je l'ai contacté, pour en savoir plus sur ses farines, puis il m'a proposé son stage à Cucugnan"*. Un stage de quatre jours en immersion totale pour Sybille, passionnée de pain depuis l'enfance : *"Là-bas, tout est histoire de transmission où l'homme se place comme un élément constitutif de l'univers, où il n'est pas aux commandes. A la fois serviteur et acteur de ce monde-là, de cet univers, très proche de la nature. Le grain ancien, qui n'est pas dénaturé par la technologie humaine, respecte cette symbiose. Tout est beaucoup plus naturel, et il y a de vraies qualités nutritionnelles qu'on ne retrouve pas dans la plupart des pains, fabriqués le plus souvent à partir de farines industrialisées. J'ai appris une technique qui respecte la nature. Et rencontré Roland et Valérie, un couple très uni avec une vision commune de la vie, qui*

UN ANCIEN COUVENT RÉNOVÉ EN PLEIN COEUR DE NARBONNE : LE CENTRE BIEN NAÎTRE LES URSULINES

Quand on franchit la lourde porte du Centre Bien Naître Les Ursulines, au 4 de la rue Denfert Rochereau, à Narbonne, on ne s'attend pas à y découvrir un lieu d'où se dégage une telle atmosphère : apaisante et rassurante. On est de suite séduit par l'espace. Structuré, lumineux, généreux. Autrefois, une partie du centre abritait un couvent, dont il a gardé le nom : les Ursulines, en hommage à l'histoire. Cette congrégation fondée en Italie en 1535 par Sainte Angèle Merici se répandit en France dans la seconde moitié du XVIème siècle, ayant pour vocation l'éducation des jeunes filles. A Narbonne, la présence des Ursulines était plébiscitée par un grand nombre de résidants. C'est ainsi que les soeurs vinrent investir le lieu, situé tout près de l'Hôpital, afin d'y dispenser leur enseignement jusqu'à la fin de l'Ancien Régime. Le couvent fut fermé en 1792, puis ré-ouvert en toute discrétion sous le Consulat. La réhabilitation du bâtiment, achevée en 2013, a été orchestrée par l'architecte D.P.L.G Ivan Tognella, qui a su lui conserver tous ses éléments patrimoniaux en y associant une ligne contemporaine et résolument moderne. Une renaissance pour cet ancien couvent.

Photos Centre Bien Naître

ont chacun un respect des choses anciennes, qu'ils perpétuent aujourd'hui dans notre monde moderne".

BIEN NAÎTRE : ET SI C'ÉTAIT LA CLÉ ?

Bien se nourrir, avec des aliments vivants, être conscient de ce que l'on mange : tout un programme. Et si le bien-être, la confiance en soi, cela commençait dès la naissance ? Si on concevait autrement la venue du nourrisson, en l'accompagnant tout au long de la grossesse, pour qu'il se sente attendu ? Ne ferait-on pas des individus plus épanouis ? C'est là toute l'approche de Charline Malahieude, sage-femme, diplômée en DU Gynécologie et créatrice du Centre Bien Naître Les Ursulines à Narbonne. Une pionnière dans sa ville de naissance, elle qui depuis si longtemps rêvait d'impulser un centre holistique dédié à l'accompagnement et au bien-être. Le Centre, inauguré en 2013, est un rêve désormais devenu réalité pour celle qui entrevoyait son métier autrement que par un acte purement médical.

Après avoir obtenu son diplôme de sage-femme en Belgique, Charline s'installe en 2007 dans son cabinet du quai Valière tout en cherchant à compléter sa pratique avec d'autres approches de la préparation à la naissance. Elle se forme à l'haptonomie (5), une discipline qu'elle-même a testée il y a quatorze ans, alors enceinte de son premier enfant. Charline est de suite conquise et convaincue par cette *"science de l'affectivité"*, comme la décrivait son fondateur Frans Veldman, aujourd'hui décédé. Le père n'y est pas exclu, bien au contraire, il a un rôle prépondérant à jouer. L'haptonomie donne toute sa place au père dans les liens qu'il tisse avec la mère et l'enfant in utero. C'est en communiquant par le toucher, que les parents guidés par la sage-femme, vont entrer en contact avec leur futur enfant, afin de lui offrir confiance et sécurité : *"Les bébés arrivent plus sereins, plus confiants, moins stressés. La présence du père est déterminante pour le bien-être de la mère et de l'enfant. L'haptonomie a été, pour moi, une vraie révélation. C'est une des seules approches qui englobe le couple. Avec cette notion de cocon : le père qui entoure la mère et la mère qui entoure l'enfant…"*.

Quand la jeune femme nous reçoit dans l'intimité de sa "cellule", au coeur de l'ancien couvent des Ursulines, le temps passe très vite. *"Je voulais que ce centre soit implanté à Narbonne, mais je ne savais pas où. J'avais envie d'apporter ce projet à la ville où je suis née… et le faire rayonner. Quand j'ai visité le bâtiment pour la première fois, ce fut une évidence. Pourtant, il était totalement désaffecté, il n'y avait rien. Il fallait prévoir toute une réhabilitation. On a cherché à m'en dissuader, mais pour moi, c'était une évidence : ici, se tenait le futur*

LE REBOZO : UN TEMPS POUR SOI AU CENTRE BIEN NAÎTRE LES URSULINES

C'est un soin ancestral qui nous vient du Mexique, pratiqué par des femmes pour les femmes. A l'origine, le Rebozo est ce châle si traditionnel des femmes mexicaines au tissage résistant, utilisé comme porte-bébé, châle vestimentaire, baluchon ou hamac. Les sages-femmes l'utilisent pour bercer et balancer les futures mères au moment de l'accouchement. Le soin Rebozo, sur 2h30, se déroule en trois étapes : massage à quatre mains, bain de sudation avec des huiles essentielles et resserrage du corps en sept points avec le châle Rebozo. Pour un recentrage physique et mental.

A qui s'adresse ce soin REBOZO ?
A toutes les femmes, à des étapes charnières de leur vie : après un accouchement, en période de ménopause, suite à une séparation douloureuse, une perte de travail, ou tout simplement pour prendre soin de soi. Le soin pratiqué avec bienveillance et en douceur par les deux sages-femmes du Centre Bien Naître aide à se réconcilier avec son corps et se *recentrer. "Cela permet aux femmes de ritualiser ces passages et donc de mieux les vivre en se recentrant et en s'offrant un véritable temps pour soi"*, résume Charline Malahieude.

Centre Bien Naître. Comme guidée malgré moi…", nous raconte cette entrepreneuse-née. Innovatrice et déterminée. Également engagée. Car il lui aura fallu une sacrée dose de courage pour oser dépasser ses peurs, se positionner en accueillant dans le centre des thérapeutes non conventionnés : psychogénéalogiste, sophrologue-hypno-thérapeute, acupuncteur… au risque de ne pas correspondre à une image "purement médicale", gage de sérieux. *"Au Centre Bien Naître, on travaille sur tous les corps à travers différentes disciplines d'accompagnement : physique, émotionnel, psychique. Cela correspond bien à mes aspirations. C'est juste. Aligné sur ce que je ressens"*.

DES RÈGLES DE BONHEUR, CELA EXISTERAIT ?

"On ne connaît pas les règles du bonheur, cela demeure mystérieux", souligne, songeur, Jean-Philippe Martinez. S'aligner sur ce que l'on veut vraiment, écouter ses besoins, connaître ses valeurs, se défaire de ce que nous ne sommes pas, ce sont déjà là peut-être les clés du bonheur. Socrate, le philosophe grec, le disait déjà en son temps : *"Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux"*. C'est en cherchant en lui-même que l'homme peut trouver qui il est. La sagesse en prime. Mais alors, peut-on partir en quête seul(e) ? Ou a-t-on besoin d'être accompagné(e) ? Jean-Philippe Martinez précise que nous avons tous besoin de clés, d'outils extérieurs pour mieux comprendre nos modes de fonctionnement. Un coup de pouce en somme pour mieux débloquer certaines situations que nous revivons en boucle sans parfois en comprendre le sens. Gilles Delieuze (6), accompagnant, s'est interrogé sur ce que nous faisons de la réalité que nous vivons : *"Pourquoi toute personne, avec le même potentiel, le même éveil intérieur, peut se faire vivre l'enfer ou le paradis ?"*.

Une question qui en amène d'autres, tout naturellement. Et si nous n'étions pas conscients de toutes les mémoires que nous trimbalons à notre insu ? La souffrance d'un aïeul non exprimée, un secret de famille qui se perpétue de génération en génération, un destin contrarié… qui crée dans nos lignées de *"grosses boules émotionnelles"*. Des mémoires qui nous empêcheraient de vivre pleinement ce que nous sommes. Et que la méthode des constellations familiales, pratique énergétique, permet de libérer. "En revivant ces situations, nous pouvons voir et surtout ressentir ce qui n'a pas été réglé dans le passé, à un niveau émotionnel", nous explique Françoise Binamé, installée près de Limoux dans le village de Gaja et Villedieu. *"Nous pouvons alors modifier notre regard, exprimer pour nos ancêtres ou nous-mêmes des phrases de réparation ou faire un acte symbolique… C'est un moment intense au niveau émotionnel et c'est cela qui est libérateur… Notre époque est difficile mais exceptionnelle aussi. Nous n'avons jamais eu autant de moyens pour nous aider à grandir. Que ce soit par les messages transmis par les films, les conférences, certaines émissions et bien sûr, le nombre grandissant de thérapeutes"*. Qui un jour - osons l'imaginer - disparaîtront du paysage quand nous aurons, toutes et tous, validé notre pouvoir créateur et notre droit inaliénable à être en phase avec la Vie.

LA VIE, ULTIME OEUVRE D'ART

La créativité, cette part libre en nous, prend forme dans la matière, donnant à voir, à écouter : l'Art de la Vie, sous toutes ses formes, est reconnexion. *"Je pense qu'on ne crée rien, on reçoit. Ce que je sais à travers ma création, c'est que je suis une espèce de parabole et que je capte. Je me mets, au bon moment, en état de réceptivité et si moi, je ne le crée pas, un jour, quelqu'un le prendra, dans un mois, six mois car cette idée est libre … c'est le "cloud", ou l'âme universelle. Tu la cristallises ou pas"*, nous dit Alain Laurens, compositeur de musiques pour le cinéma et la publicité, à qui la société de production cannoise Adastra Films fait appel régulièrement. Lui qui a habillé les bandes son d'une vingtaine de films sélectionnés dans plus de cinq cents festivals, et qui compose des musiques originales pour des réalisateurs du monde entier. DJ, il est aussi reconnu pour ses sets électro-atmosphériques, identifiables entre mille. En solo ou avec la formation The Blue Code, il intervient dans la région pour transmettre ses *"ondes de forme, que je manie au feeling, en fonction des variations émotionnelles que je saisis du public avec ma musique naïve, instinctive et répétitive"*.

FRISSONS À L'ABBAYE DE FONTFROIDE

Le jour où nous rencontrons Alain Laurens, son émotion est palpable : il vient de vivre un instant de grâce il y a quelques jours à l'inauguration des "Nuits de Fontfroide". Le public, venu assister au spectacle son et lumière à l'abbaye cistercienne, ce soir de pleine lune, est profondément touché. Il n'y est pas étranger : il en a écrit la musique avec Patrick Vidal, compositeur lézignannais, guitariste et orchestrateur. Une partition symphonique de neuf minutes qui accompagne la mise en lumière de la majestueuse cour Louis XIV de l'abbaye de Fontfroide. C'est Pierre Boy, chargé de la mise en lumière des nocturnes de Fontfroide qui sollicite Alain Laurens. *"Puis, j'ai fait appel à Patrick, pour sa connaissance de l'univers musical classique. Nous avons travaillé à quatre mains, de manière fluide, en osant casser les codes du classique à travers mes atmosphères intuitives"*. Il s'étonne encore de ne pas avoir connu plus tôt l'abbaye, ce lieu dans lequel il s'est immergé quelques nuits corps et âme. Un

plongeon dans l'histoire de l'abbaye. Il en visite "en VIP" tous les coins et recoins, pour mieux en saisir l'essence. Mission réussie : le morceau lyrique des deux compositeurs nous amène loin dans l'espace de nos coeurs. Il s'élève crescendo, s'interrompt brusquement - quelques secondes à peine suffisent à évoquer le voeu de silence des moines cisterciens - pour nous transporter jusqu'à la note finale.

Une chose est sûre, cela nous fait frissonner, rêver, voyager dans un autre espace-temps. Une poésie à fleur de peau. Puissante. Alors heureux, Alain Laurens ? C'est un grand oui qui résonne ce jour-là dans la pièce. Il ne l'a pas toujours été. On pense à croire que c'est cette connexion directe et instinctive de la musique qui l'a sauvé et soigné d'un profond mal-être. *"Une certaine mélancolie m'habite quand je compose. Mais quand j'entends Laure d'Andoque, gérante de l'abbaye de Fontfroide sur les ondes de RCF, évoquer la tradition familiale dans laquelle s'inscrit Gustave Fayet qui a fait travailler des artistes alors qu'ils n'étaient pas encore connus, et qui nous souhaite la même reconnaissance... alors, oui, je suis très heureux de partager le plaisir de la musique"*.

LE MONDE INTÉRIEUR FAIT DE NOTRE HUMANITÉ

La question du bonheur, nous l'avons posé à François-Xavier Bustillo, ou plus simplement à Frère François. Prêtre franciscain et figure emblématique de la ville de Narbonne, il s'apprête à rejoindre sa future communauté, à Lourdes, après avoir officié plus de vingt ans à la paroisse Bonaventure. Un petit matin, au lendemain de la victoire des Bleus, ce dimanche de communion encore présent dans les mémoires, où la joie et le bonheur éclataient dans les rues, il nous accueille. Avec l'élégance de la foi qu'il incarne si bien pour nous réconcilier avec notre patrimoine spirituel. Sa sérénité est communicative, la paix intérieure et l'amour qu'il transmet vient toucher un espace de profondeur en nous. Pêle-mêle, il évoque ce qui lui tient tant à cœur, sa mission de prêtre, son patron Saint-François d'Assise, le déficit d'intériorité dans nos sociétés, la place de l'église et de la chrétienté, l'amour, la vie, sa volonté d'aider les autres à ne voir que le bon, le meilleur en eux... *"On ne connaît pas Jésus. Dans Les Béatitudes, la première fois que Jésus parle publiquement, à travers l'évangile de Matthieu, c'est pour dire : "Heureux, heureux, heureux..."*. *Il le répète neuf fois. Jésus ouvre la bouche publiquement et c'est pour proposer à l'humanité un chemin de bonheur. Qui connaît cela ? Le bonheur, c'est aussi parvenir à la liberté intérieure. Détaché du jugement, des avis des autres, des valeurs qu'on accorde à l'avoir, au paraître, au pouvoir. Chacun a son histoire, mais ce qui me semble important, c'est que nous visions la liberté intérieure. Et c'est un sacré chemin. La spiritualité et la voie de l'intériorité de l'amour doit nous aider à être vraiment libres. La spiritualité a ce pouvoir parce qu'elle touche à notre monde intérieur, un monde de forces, de contradictions, de peurs... Un monde intérieur fait de notre humanité"*. Une humanité souvent soumise à des vagues extérieures, une humanité à laquelle chacun d'entre nous participe, tels que nous sommes, uniques et unis *"dans le meilleur et le pire"*. Et si on cultivait notre humanité avec bienveillance pour vivre heureux ? ■

Retrouvez nos entretiens en intégralité sur https://www.vagues-aude.fr/

(1) Paul Zane Pilzer, économiste de renommée mondiale, entrepreneur en logiciels multimillionnaire, professeur, a servi de conseiller économique auprès de deux présidents des États-Unis, reconnu dans le monde entier comme un des meilleurs analystes des catalyseurs et des tendances économiques.
(2) Le prénom a été changé.
(3) Le prénom a été changé.
(4) Au moment où la rédaction bouclait le dossier, Roland Feuillas était indisponible. Une rencontre est prévue pour le prochain numéro.
(5) L'haptonomie vient des mots grecs hapsis / haptein désignant le toucher, le lien, le tact et nomos qui signifie la norme, la règle. Cette approche permet de créer, pendant la grossesse, un échange entre le bébé et les deux parents et constitue une préparation à l'accouchement.
(6) Gilles Delieuze - voir notre rubrique "Reconversion" en page 10.

CONTACTS
LIEUX & PERSONNES RESSOURCES

Jean-Philippe Martinez – Hypno-thérapeute
Sur rendez-vous : 06 14 23 44 47
https://hypnoses-bienveillantes.fr/

BIODANZA – Association Music-Emotion
Lyndsay Granveau – Professeure didacte et facilitatrice Biodanza
De 10 à 12h, tous les mardis matin à la rentrée de septembre 2018
Studio de la Danse à Narbonne
Tél. 04 68 49 09 11

Roland Feuillas – Maîtres de mon moulin & Fournil de Cucugnan
Ouvert tous les jours, de 9h à 19h
3, rue du Moulin à Cucugnan – Tél. 04 68 33 55 03
http://www.farinesdemeule.com/

Stages à l'École du pain des Maîtres de mon moulin
http://www.ecoledupain.com/

WAW – Work Another Way
Lieu inspirant & artistique pour travailler autrement
12, boulevard Gambetta à Narbonne
Tél. 04 68 75 13 45 / 06 15 91 56 75
narbonnecoworking@gmail.com

LE 302 – Espace de co-working
302, rue Lamarck à Carcassonne
Tél. 04 68 71 51 27

Bonds & Rebonds – Coaching professionnel – Christelle Alliès-Petitcolas
Tél. 06 51 28 89 40
https://www.bondetrebonds.fr/
bontsetrebonds@free.fr

Centre Bien Naître Les Ursulines
4, rue Denfert Rochereau à Narbonne
Tél. 06 14 07 32 22
http://centrelesursulines.fr/#1
Le centre Bien Naître Les Ursulines dispose d'une salle de 65 m²
où sont organisés des ateliers en groupe : yoga, méditation, danse, chant, sophrologie…
ainsi que conférences et formations. Sans oublier une salle consacrée aux soins REBOZO.
Le centre réunit dans un même lieu une équipe pluridisciplinaire
de professionnels spécialisés dans la santé et le bien-être.

Françoise Binamé
Facilitatrice en Constellations Familiales et psychogénéalogie - Kinésiologue
Gaja et Villedieu près de Limoux
Tél. 07 81 56 63 02
http://www.psychogenealogie.info/

Photo Stéphanie Baudet

PLAISIR & SENS : ON A TESTÉ…

AU BORD DE L'EAU : LA MAISON DE L'ÉCURIE

Presqu'à cheval sur l'Aude et le Minervois, au bord de la grande retenue, entre deux écluses, l'ancienne maison éclusière dite "de l'écurie" nous attend au bout d'un petit chemin de terre. Un vrai chemin, ombragé de pins qui bordent le canal de Jonction. On se pose au bout du monde, sous figuiers ou mûriers, en admirant ces arbres séculaires qui confèrent un charme romantique au silence.

Sérénité au bord de l'eau, savoureuse simplicité dans l'assiette.

En attendant les plats, le "Romarin", divin et floral Viognier des vignerons d'Argeliers, nous relie aux fruits de l'olivier. Car des olives noires, l'air innocent, l'accompagnent. C'est sans compter la fantaisie du cuisinier qui se joue totalement des classiques : anchois, ail et piment d'Espelette font pétiller les drupes. Un étonnant délice.

Réinvention aussi de la pissaladière au rouget, du porc qui est au miel et au gingembre, des frites qui sont de patates douces d'ailleurs et de patates d'ici. Simple, savoureux, inattendu, comme les desserts. Le dîner se conclut par un café gourmand avec des petits gâteaux, légers, fourrés à la framboise, ou au citron.

Au-delà des plaisirs terrestres et gustatifs, La Maison de l'Écurie est une guinguette, une maison, un lieu pour l'esprit qui se fond dans celui des arbres, où les pensées se dissolvent dans l'eau. Pour être là, tout en sensations, tout simplement… Une mûre chute doucement de son pétiole, un chien aboie au loin, un papillon de soirée volète de-ci de-là, le parfum piquant du figuier, de l'eau et des pins augmente notre plaisir. On est là, juste là, environné de la beauté du soir…

Maison de l'Écurie - 629 Z.I. de Truilhas, 11590 Sallèles-d'Aude
Horaires : Ouvert tous les jours de 9h à 22h
Téléphone : 06 24 99 54 12 - Réservation vivement conseillée.
Facebook : https://www.facebook.com/canaldejonction/

Photos Michelle Camille

« LA LUMIÈRE NE CHASSE PAS L'OBSCURITÉ,
VOIS-TU, ELLE L'ILLUMINE. TOUT SIMPLEMENT ».

artiste peintre carole bécam

GALERIE D'ART VIRTUELLE | WWW.CAROLEBECAM.COM |

NEUROSCIENCES À LA SAUCE VAGUE(S)

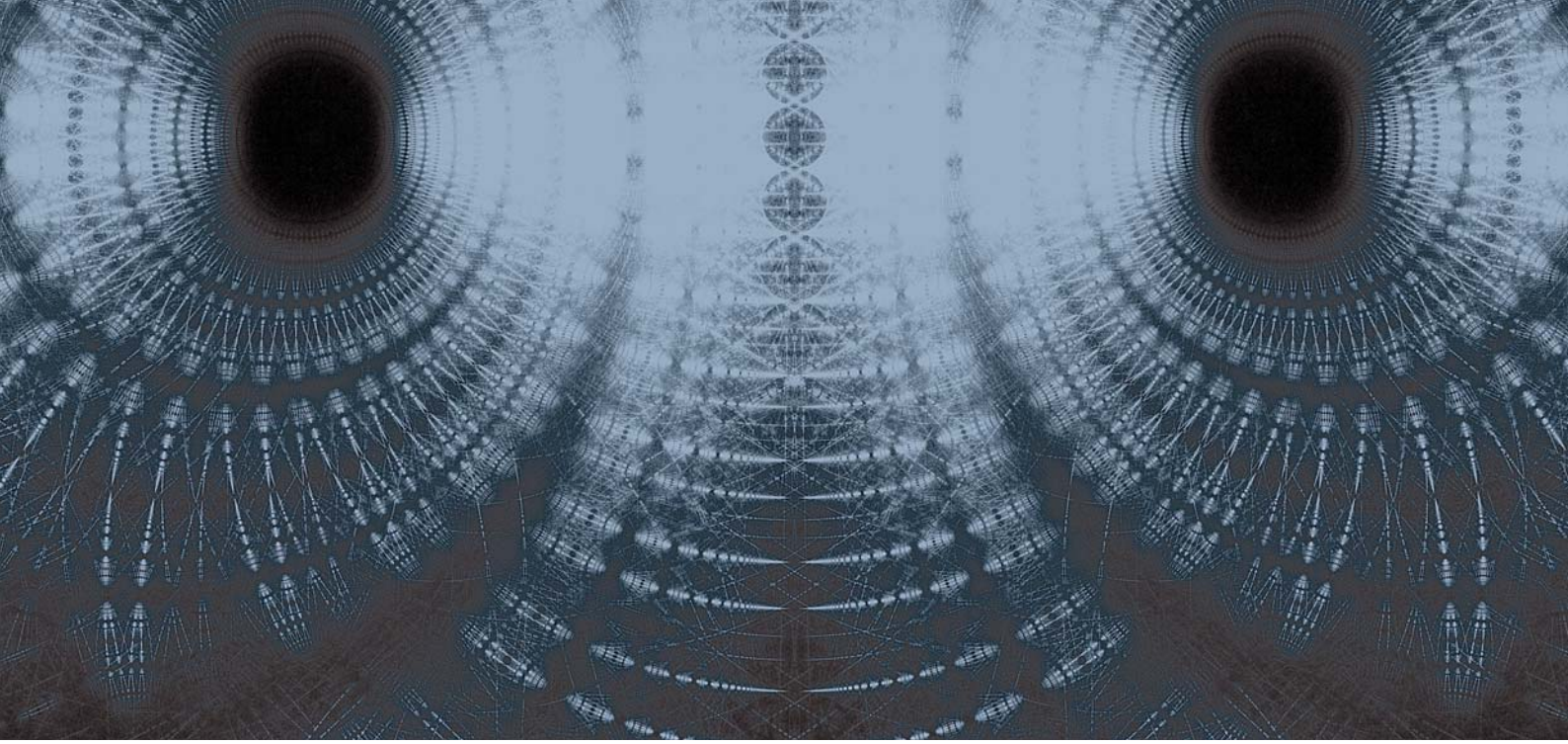
ESPACE-TEMPS DÉFI OU JEU POUR LE CERVEAU ?

"Le temps est la fonction d'infinité suprême. Symbole du destin, suppôt de l'univers. Son emprise est constante, il rejoint les extrêmes. Sépare ou bien rapproche, il est souvent pervers. Qu'il soit universel, solaire ou sidéral. Son calcul rationnel n'est pas moindre mesure. Il régit à lui seul, de son flux magistral. Le chantier de la vie de par sa démesure. Précaire, colossal ou bien vertigineux. Il parcourt l'impalpable, il en est le génie. Entraînant dans sa course en bonds faramineux. Notre sort quotidien en sa quête infinie", ainsi le définit le poète André Laugier.

Pour le scientifique, le temps, donnée éminemment subjective, demeure mystérieux. Il a tenté d'en faire la 4ème dimension de l'espace mais elle demeure inaccessible. On a essayé de le définir à partir du mouvement, de la vitesse de la lumière, de la gravité, de l'espace, via les théories de la relativité générale et restreinte. Linéaire chez Newton, souple et malléable chez Einstein, désordonné dans le vide quantique, cyclique, tel un rythme de la nature, chez certains philosophes et certains peuples, on ne sait toujours pas ce qu'il est. Seuls indices, la perception que nous en avons et les changements qui affectent notre environnement. On ne sait s'il s'écoule de seconde en seconde sans passer. Ou s'il fait passer notre réalité sans passer lui-même. Ou encore s'il est le fruit, comme le croyait Platon, d'une *"substance éternelle intemporelle"*, d'une manifestation de l'éternité. Du *"Au commencement"*...

L'espace, ce *"vide"* qui s'étend autour des objets, épouse leur forme, permet le mouvement et nous est plus accessible. Mais ses caractéristiques sont fascinantes : omniprésent, il est partout, entre les plus petites particules de la matière comme entre les énormes corps célestes. Invisible, mais réel, vide et pourtant plein de merveilles, s'étendant dans toutes les directions.

La physique quantique d'aujourd'hui nous le restitue comme un champ d'informations électromagnétiques, en mouvement constant grâce à l'agitation de particules dites *"virtuelles"*, apparaissant et disparaissant très, très vite ! C'est la *"découverte"* du vide plein, où l'énergie,



soumise à une incertitude, empêche de savoir où est la particule et à quelle vitesse elle se *"déplace"*. Elle s'oppose, à l'échelle microscopique, à celle de la relativité générale qui faisait de l'espace macroscopique un vide vide, où l'on était certain de la vitesse d'un corps en mouvement et de son emplacement.

Deux théories incompatibles que l'on cherche à unifier pour en savoir plus. C'est le cas de Nassim Haramein, chercheur controversé, créateur de la théorie des *"champs unifiés"*, qui bouleverse les données de la science actuelle en montrant que science et spiritualité sont liées, que tout dans l'univers est connecté, nous compris. Et ce, via l'idée d'intrication quantique, qui permet à deux particules, situées très loin l'une de l'autre, de rester liées, l'une à l'autre, quelle que soit la distance.

La philosophie orientale considérait déjà le vide comme rempli d'énergie et à l'origine de l'univers. La science d'aujourd'hui nous en révèle non seulement les caractères éternels et infinis, mais aussi le fait qu'il puisse être conscient et vivant.

SOMMES-NOUS DES GÉOMÈTRES ?

Les anciens Egyptiens pensaient que le corps était un modèle réduit de l'univers qui se reflétait en lui. Une intuition ? Poincaré et Einstein disent à leur tour que c'est notre corps, notre sensibilité qui nous servent d'outils de mesure de l'espace et du temps.

Notre cerveau, par l'intermédiaire de divers canaux, restitue et reconstruit les informations lui permettant de se représenter les notions abstraites de temps et d'espace. Comment ? Ce sont John O'Keefe, chercheur américain, May Britt et Edward Moser, chercheurs norvégiens en mécanique de la mémoire spatiale qui nous l'expliquent : *"Le cerveau humain se représente temps et espace en les cartographiant sur une carte visuelle préexistante située dans les lobes pariétaux, connectés par l'intermédiaire d'un long réseau de fibres à un "système de GPS intracérébral" qui construit les cartes dynamiques de la mémoire spatiale"*.

Deepak Chopra, penseur et médecin, nous explique que des amas de photons, unités de lumière, se forment dans

une partie du cortex lorsque nous faisons surgir une pensée, une intention, et créent ainsi un champ électromagnétique contenant des informations sous forme de fréquences.

Comme l'espace, nous sommes faits de vide à 99,999% et de petits champs électromagnétiques pour le restant. Protons, électrons, photons nous constituent et permettent instantanément perception et création à partir du rien apparent, du vide apparent, de l'espace qui est en nous...

ALORS, CRÉATEURS DE L'ESPACE ET DU TEMPS ?

Nous percevons l'espace et le temps intuitivement. Grâce aux outils adéquats que les recherches sur nous et l'univers débusquent jour après jour. Qu'ils soient photons, ou plus organiquement cortex, canaux, ou neurones se structurant de façon géométrique, ils nous révèlent que temps et espace sont placés, avec leurs caractéristiques - immensité, infinité, durée - dans notre entendement.

Et notre "esprit" sachant être dans le passé et le présent, transforme ces temps en une succession d'espaces. Nous avons beau dire "demain", il n'est jamais là. Car le temps est court. C'est ainsi que "l'instant présent" est le seul que nous vivons réellement, dans une même seconde, un minuscule intervalle de temps, sans cesse renouvelé. Nous recréons indéfiniment temps et espace en nous recréant nous-mêmes à chaque instant.

"L'homme, - écrivait Muhyi-d-dîn ibn 'Arabî, poète et métaphysicien du XIIIème siècle, dans *"La Sagesse des Prophètes" - ne se rend pas compte spontanément de ce qu'il n'est pas, et qu'il est à nouveau, à chaque souffle"*.

Deepak Chopra nous démontre qu'étant faits de lumière, de photons très véloces, nous disparaissons et réapparaissons sans cesse, bien que nos sens ne rendent compte que d'une apparente homogénéité.

La science moderne démontre que la matière n'existe pas en tant que constituant homogène, mais est faite de vide et d'un assemblage d'ondes et de particules subdivisibles, en perpétuels mouvements et présents en *"probabilité"*.

Alors, l'espace-temps, un défi ? Pour la science, pour notre curiosité qui veut tout décortiquer, certainement.

Pour notre cerveau, pour nous, il s'agit de tout autre chose. Il s'agit de nature. Nous sommes à l'image de l'univers, et l'univers est à la nôtre. Les atomes nous composant et composant l'univers, étant interconnectés. Baignant dans un éternel présent, dans un éternel espace, nous nous déployons dans des champs unificateurs, puisque temps et espace appartiennent à tous et à chacun, individuellement.

Entités vivantes, inscrites en nous, indissolublement et éternellement liées, elles sont nos compagnes de route. Nous sommes à la fois temps et espace, finis dans nos quatre dimensions et infinis au-delà. Magique, non ? ■

RESSOURCES EN LIBRE SERVICE

Le net regorge de ressources gratuites. Il vous faut juste une connexion et un espace où vous ne serez pas dérangés le temps de vous apporter un baume de douceur. N'oubliez pas de prendre soin de la personne avec qui vous allez passer le plus de temps dans votre vie : VOUS.

1 EFT

(Emotional Freedom Techniques), une technique thérapeutique simple qui connaît un succès grandissant. L'EFT s'appuie sur les points d'entrée des méridiens d'acupuncture. Suzana Panasian, canadienne, praticienne ayurvédique installée à Sainte-Valière, est la créatrice d'une chaîne YOUTUBE 'Ayurvedafrance The Real You' depuis 2011. Que vous ayez besoin de vous libérer de votre anxiété, de certaines phobies, de maigrir... les vidéos en anglais sont sous-titrées en français. Terriblement efficace !

https://www.youtube.com/user/ayurveda-france/featured

2 MÉDITATIONS GUIDÉES

Fanny Dubreuil, énergéticienne à distance, vit non loin de Carcassonne. Elle ne pratique pas en cabinet. Sur son site, elle vous propose des soins audio en libre-service : nettoyage énergétique avec les quatre éléments, libération des blocages à l'ancrage, nettoyage d'une relation, connexion à l'enfant intérieur. A tester en ligne :

https://santenatureetcie.com/category/meditations-guidees/

3 TIRAGE DE L'ORACLE CRISTAL

Besoin d'une guidance ? Tirez une carte : Delphine vit à Rennes-les-Bains, le pays des sources chaudes, et partage sur son site le tirage gratuit de l'Oracle Cristal. Un bel outil de connaissance de soi, qui s'adresse à l'essence.

http://www.parole-intime.com/tirage-gratuit-oracle-cristal

4 LES 5 TIBÉTAINS

C'était un secret bien gardé des moines tibétains pour conserver vitalité et jeunesse jusque dans les années 30. Ces rites renforcent le corps au niveau des muscles, des tendons et des articulations. Si vous voulez être en forme, en paix avec vous-même, alors commencez dès à présent votre pratique. En reproduisant ces 5 mouvements chaque jour, le matin de préférence, à raison de 7, 14 ou 21 fois.

http://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0

Photo Léa Levy

L'HOMME DE LA TERRE

RENCONTRE AVEC JULIEN BALLUAIS, VIGNERON NOUVEAU

Septembre 2017 : cet ancien clerc de notaire reprend les vignes de son beau-père, viticulteur à Saint-Pierre-des-Champs. Un virage à 360 degrés que Julien Balluais n'est pas prêt de regretter, troquant ainsi dix années d'un travail devenu au fil du temps "claustrophobique" pour une vie désormais au plus près de la terre. Première vendange cette année pour le vigneron qui ambitionne de produire un vin naturel.

Quel est l'impact de ce nouveau travail sur votre corps ?
Julien Balluais : Le côté "claustrophobique" de mon ancien travail a laissé place à un grand bien-être physique : je fais attention à mon corps pour tous les travaux de la vigne. Je me tiens droit mais sans tension. Pour aider mon corps à adopter les bonnes postures, je commence ma journée par dix minutes de yoga. Ce qui n'a pas empêché de me bloquer le dos, mais rien d'alarmant pour ma kinésithérapeute : je passe d'un travail de bureau à un travail de sportif ! Le corps développe les muscles qu'il faut, un peu trop rapidement. Donc, il réagit par des contractions musculaires. J'apprends à être encore plus attentif à mes mouvements.

Vous sentez-vous maître de votre temps ou de votre espace ?
Julien Balluais : Par rapport à mon ancien métier, je travaille cinq heures de moins par semaine. Les cinq heures qu'il me manquait pour avoir une vie de famille plus souple et plus heureuse. Etant mon propre patron, je fais très attention à rester clairvoyant sur la réalité de mes heures travaillées car il est facile de se leurrer : la paresse est humaine. Je sais la chance que j'ai d'avoir un métier qui me plaît. Je ne veux pas tout gâcher en ne travaillant pas assez. De plus, mon cadre de travail est idyllique, surtout l'été.

Comment avez-vous fait la connaissance de la terre ?
Julien Balluais : Je suis au début de ma carrière de vigneron. J'espère développer cette connaissance : la terre est le lieu de vie des racines de la vigne. Plus ces racines se développent en profondeur, meilleur est le vin. Concrètement, cette année, j'ai commencé à connaître cette terre en piochant longtemps pour enlever les arbustes et autres concurrents de la vigne. J'ai aussi effectué une analyse des sols pour connaître les éléments dont ma vigne disposait.

Percevez-vous différemment la nature : ses cycles, le temps qu'il fait ? Comment vous adaptez-vous à un jour de pluie quand le soleil est attendu et vice versa ?
Julien Balluais : J'ai surtout été frappé par l'enchaînement des saisons et l'harmonie de celles-ci avec le développement de la vigne : l'hiver et sa gravité pour les racines, le printemps avec sa lumière et sa pluie pour le développement des bourgeons, l'été avec la chaleur pour les raisins, l'automne... Eh bien, je ne suis pas encore allé dans les vignes à cette saison !!!! Entre tout cela, je suis

là pour accompagner la vigne durant ces saisons : taille, lutte contre les champignons, rattache des sarments contre la casse liée au vent, travail de mon sol… Et en cas de trop fortes pluies, je me réfugie dans ma cave de vinification où il y a toujours un travail à réaliser en attendant ma première vendange en septembre.

Pour quel choix de culture avez-vous opté ? Biodynamique, biologique, conventionnelle ? Avec l'almanach ?
Julien Balluais : Je travaille mes terres de façon bio mais je n'ai pas encore de label. Plus que le bio, j'espère obtenir la mention "Nature et Progrès", historiquement, le premier "label" bio avant que le commerce ne s'en empare."Nature et Progrès" développe en plus une approche d'entraide entre paysans, une approche environnementale qui prend en compte le circuit local, et une approche humaniste. Concernant la vinification, leur cahier des charges est aussi plus drastique que d'autres labels bio, notamment avec le plus faible seuil de souffre autorisé dans le vin.
Mes vignes sont maigrichonnes, je ne les booste pas avec des engrais et de l'irrigation. Je perds beaucoup en volume mais l'avantage est que le raisin y est sain. Ce qui est très important pour moi car j'espère faire du vin naturel. Et sans un raisin sain, ce n'est pas possible. Il faut alors chercher des solutions ailleurs que dans le raisin pour qu'il puisse se métamorphoser en vin, ce qui ne m'intéresse pas.

Votre vie sociale est-elle affectée par votre nouveau choix de vie ?
Julien Balluais : Mon nouveau travail me rend heureux. Forcément, cela rejaillit sur les autres. Concrètement, je suis beaucoup moins chiant à la maison depuis que j'ai changé de travail.

Savez-vous déchiffrer (même un peu) le "Livre de la nature" ? Comment comprenez-vous cette expression ?
Julien Balluais : J'apprends à lire le "Livre de la nature" en étant concentré sur mon corps durant mon travail. Ce qui me permet de lâcher un peu le flot permanent de pensées assez souvent inutile et fatigant que je peux avoir. Quinze minutes de méditation au lever m'aident à trouver cette concentration durant la journée. Dans la vigne aussi, le "Livre de la nature" m'enseigne des choses : je ne suis pas tout-puissant. C'est la nature qui fait la grosse partie du boulot, ou qui détruira peut-être mes espoirs des vendanges. Alors, cela ne sert pas à grand-chose de s'inquiéter.

Pouvez-vous nous dire si votre activité permet un développement différent de votre esprit ? Comme l'appréhension des problèmes du monde, le niveau d'anxiété, de joie, ou d'émerveillement…
Julien Balluais : Je relativise davantage : le voyage est inconnu, avec des hauts et des bas que je ne peux pas trop maîtriser. J'ai établi mon cap, maintenant il me faut essayer de rester dans le présent pour ne pas trop m'inquiéter du futur. Ce serait dommage de me gâcher la chance que j'ai.

Comment comprenez-vous ce lieu qu'est notre planète terre ?
Julien Balluais : Je sais juste que l'on est sur terre, qu'il faut faire avec, et que cela peut devenir très beau. J'espère m'orienter vers la bio-dynamie car la connaissance du système astral, des énergies, qui gouvernent la terre, me paraît être une voie beaucoup plus raisonnable qu'une croyance en une toute puissance scientifique matérialiste qui tue nos sols et pollue notre air.

Comment résumeriez-vous la notion de bien-être ? Synonyme de confort, de bonheur, de labeur ?
Julien Balluais : C'est dur à définir car le bien-être se ressent, bien plus qu'il ne se pense. On a chacun nos rythmes, c'est à chacun de trouver le sien, et cela passe par l'attention et la douceur. Ce sont cette attention et cette douceur qui m'ont amené à changer radicalement de profession, après trois ans de maturation de mon projet ■

Site web : http://lesgafarots.fr/

Photo Stéphanie Baudet

PAROLE(S) DE SAGE (OU DE FOU)

RELATIONS INTIMES, DE LA DÉPENDANCE À L'AMOUR

EXTRAITS D'UNE CONFÉRENCE
DE GREGORY MUTOMBO
(Strasbourg - 18 mai 2017)

…. L'Amour, on l'a tellement utilisé, tellement mis à toutes les sauces. Cette attraction qui maintient parfois certaines relations, et tend à s'étioler au fil du temps, est-ce la même vibration que l'Amour avec un grand A ? Il est une infinitude de formes par lesquelles l'Amour se manifeste à nous. Si on ne s'aime pas soi-même, on peut oublier toute rencontre avec l'Autre. Si on n'est pas en capacité de s'accepter, comment peut advenir une relation qui soit pleine, entière, avec l'Autre ?

Il y a des aspects de soi qu'on n'aime pas, et on va demander aux autres, alors que nous en sommes incapables, de le faire pour nous. Aussi aimant soit-il, aucun être humain ne peut vous aimer à votre place. L'Autre ne peut faire que 50 % du chemin… Nous sommes ce pur amour, cet amour qui permet la cohésion des éléments, sans avoir besoin de le chercher à l'extérieur, dans l'Autre… Si on se nie dès le départ dans notre nature originelle, on va attirer des êtres à nous qui vont nous rappeler : "Regarde ici, tu t'es oublié. Regarde là, tu ne t'aimes pas, tu penses que ce sont les autres qui ont le pouvoir", et ainsi de suite… On peut répéter cela à l'infini et cela peut durer des vies et des vies. Tant que je cherche de la reconnaissance à l'extérieur, jamais elle ne sera à la hauteur.

… Explorons le chagrin d'amour ! C'est possible que cela aille ensemble ? La tête dit : J'ai mal parce que tu m'as quitté(e). On a mal parce qu'on se dit qu'on est une victime, victime de l'Autre. On se ment. On a mal de l'histoire qu'on se raconte."Ce que je suis en train de vivre, je ne l'ai pas demandé, ce n'est pas ce que je voulais, c'est la faute de l'Autre". Cela débute dès l'enfance : "Oh ! Ces deux-là, mes parents, je ne les ai pas demandés ! Ce n'est pas ce que je voulais"… Par amour pour soi, on va générer une séparation, pour éclairer tous ces espaces qui ne sont pas autonomes, les espaces en dépendance qui croient que l'Autre est la cause de l'amour. J'entends souvent : "Ah untel m'a quitté(e) ! - Pour aller où ? La terre est ronde…".

Parfois, on attire à soi une relation juste pour solder, aimer, solutionner, alchimiser un espace de soi qui aujourd'hui n'est pas suffisamment aimé. Lorsque cela sera fait ou accompli, réalisé : alléluia ! De cette complétude, on pourra attirer un autre être qui sera sur les mêmes fréquences, dans les mêmes vibrations, et partager enfin ce 1 + 1 = 3. L'amour complet chez l'un et chez l'autre génère une information transmise au collectif qui dit : "Oui, cela est possible !".

Gregory Mutombo est conférencier, écrivain et formateur en développement personnel et spirituel. Ancien militaire et responsable de haut niveau des services de sécurité de plusieurs présidents, il partage une expérience pragmatique, une spiritualité inscrite dans l'action et le monde.
22 novembre 2018 - 20h - Cinéma CGR Narbonne : diffusion du film - documentaire "CE QUE NOUS SOMMES" suivie d'une rencontre-échange avec Gregory Mutombo.

RESTAURANT
SALON DE THÉ
PEYRIAC-DE-MER

Nous vous accueillons tout l'été,
avec de bons petits plats maison,
des salades fraîches et
des desserts gourmands
pour un bon moment de détente.
Lucie et Valérie

Horaires d'été :
du samedi 7 juillet au dimanche 2 septembre, ouverture tous les jours, sauf le mardi
Samedi, dimanche & lundi :
- midi de 12 h à 14 h
- soir de 19 h à 22 h 30

Mercredi, jeudi & vendredi :
- soir de 19 h à 22 h 30

Pensez à réserver !

Les Rosiers des Salins

SAVEURS SUCRÉES & SALÉES

21 rue des Salins - 11440 Peyriac de mer
Tél. 04 68 331 685 - Mail : lesrosiersdessalins@orange.fr

Les clés du camion

L'AGENDA DE VAGUE(S) LE CHOIX ÉCLECTIQUE & ALÉATOIRE DE LA RÉDACTION

> NOCTURNES À FONTFROIDE – de 22h à minuit
En juillet : 26 – 27 – 31
En Août : 1 – 2 – 3 – 7 – 8 – 9 – 10 – 14 – 15 – 16 – 17 – 21 – 22 – 23 – 24 – 28 – 29 – 30 – 31
Tarif : Adulte 15€ – Enfant 6/18 ans: 8€ – 18/25 ans : 10€

> JAZZ SOUS LES CHÂTAIGNIERS – 18ème édition – à partir de 21h - Roquefère
Vendredi 3 août : Roberto FONSECA – 1ère Partie: Gérard Poncin Trio
Samedi 4 août : Lisa SIMONE – 1ère Partie: My Joséphine

> L'AUDE A LA BIO ! Foire Bio de Couiza - 20ème Edition - Alternatives, rencontre, fête et concert
Samedi 4 et dimanche 5 août

> SIESTES MUSICALES - de 14h30 à 16h - Narbonne - Gratuit
Mercredi 1er août – Domaine de Montplaisir
Mercredi 8 août – Jardin du Moulin du Gua
Mercredi 22 août – Jardin de l'Archevêché

> MATIEU IRONDÈLA / MUSIQUE D'OCCITANISTAN – à partir de 20h30 - La Mangeoire – Caunes - Minervois
Dimanche 5 août

> BUVETTE (5ème édition), bar éphémère – à partir de 18h - Gruissan - Vin + Food + Music
Du jeudi 9 août au mardi 14 août

> LE VENT D'AOÛT – de 10h à 20h - Davejean – 8 artistes invités pendant 8 jours à travailler sur place "in-situ"
Samedi 25 et dimanche 26 août

> EXPOSITION "VERS LE CIEL" | IMAGES - de 15h à 19h – Ventenac
Jusqu'au 9 septembre

> JOURNÉE BIODANZA AQUATIQUE - Lyndsay Granveau - de 11h à 18h - Temple de l'eau (Près de Bugarach)
Samedi 15 septembre
Les places sont limitées ! Inscrivez-vous : biodanza.aude@gmail.com

> SALON DU BIEN-ÊTRE – de 10h à 18h - Sallèles d'Aude
Samedi 22 et dimanche 23 septembre

> BALADES THÉÂTRALISÉES – Sentier sculpturel de Mayronnes - Catherine Coole
Réservations : 06 87 24 67 86

À VOS PLUMES CHERS LECTEURS

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

Ô fil du temps, elle poursuit sa traversée en solitaire. Elle ondule sur le flow de la vie et vogue à sa propre rencontre, pour une version d'elle améliorée. Hisse haut ! Le voyage s'avère être une croisière tumultueuse avec remous.

Sur son navire pas que beau, elle est la capitaine. Elle tient la barre, même si souvent le mal de mer la submerge et que son être chavire.

Le vent en poupe elle lutte contre les cyclones. Ils veulent l'aspirer afin de l'embarquer dans les abysses sombres. Elle s'abîme dans la tourmente, mais résiste face aux courants toxiques.

Sa crainte de se noyer s'atténue, elle apprend à respirer. Elle s'effeuille doucement en retirant peu à peu toutes ses bouées nommées peurs. Elle se déleste de son scaphandre mental. Elle accepte ce qu'elle est avec indulgence et bienveillance. Elle peut naviguer avec plus d'assurance pour un bain de sérénité.

Elle s'autorise à devenir f'âme. Une sirène à larmes flottant sur le vague à l'âme sans toucher le fond. Elle a la croyance profonde que les phares étoilés la protègent.

Toutes voiles dehors elle vœux prendre le large direction l'elle pacifique. Polisser son âme houleuse pour bientôt avoir l'âme heureuse. L'être amoureuse de liberté : la mienne…

Mauve

NE LOUPEZ SURTOUT PAS LA PROCHAINE VAGUE... RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE ESPACE PUB
WWW.VAGUES-AUDE.FR
ON PREND RENDEZ-VOUS ?
ON EST TOUT OUÏE...
07 86 43 73 79
VAGUES.AUDE@GMAIL.COM

OFFREZ VOTRE ART DE VIVRE, RÉVÉLEZ VOTRE SAVOIR-FAIRE !

Vin sur Vin - Aude crée et réalise vos visuels pour révéler la beauté de notre terroir, assure votre présence sur le web pour garder le contact avec tous vos fans, invente et organise vos événements pour partager le meilleur de votre art...

COMMUNICATION VISUELLE | PRÉSENCE SUR LE WEB | ÉVÉNEMENTIEL

VINSURVIN-AUDE.COM **VIN SUR VIN - AUDE**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, privilégiez la qualité, pas la quantité.