

Soigner naturellement un rhume **pp. 10-11**

Proscrivez les régimes yoyo **p. 12**

Prendre soin de sa santé cardiovasculaire **p. 12**

## Petite discussion avec mes organes

**Le titre n'est pas très explicite, et pourtant ! Il existe une méthode, mise au point par une thérapeute américaine, qui vous permettrait de dialoguer avec un organe précis de votre corps. La technique a pour but de comprendre certains maux qui résultent de la somatisation d'une émotion enfouie, que votre « conscient » n'a pas réalisée.**

Certains auront souvent mal au dos, ou à la tête, mal au rein ou à la gorge... Bien sûr, vous vous rendez d'abord chez le médecin, qui vous prescrira, éventuellement, un traitement médicamenteux. « Ces séances ne se substituent en aucun cas à un traitement médical, elles offrent un espace de découverte de soi et servent l'évolution personnelle et le bien être », précise France Angélique Guldix, la thérapeute psychocorporelle que nous avons rencontrée à Woluwé. Mais si vous avez l'impression que cette douleur veut vous « dire » quelque chose, alors, rien ne vous empêche d'expérimenter la méthode de dialogue avec les organes !

### CORPS ET MENTAL DISSOCIÉS

Le corps parle au mental de manière permanente mais nous avons un peu oublié son langage. « Dans notre société, les gens sont sous pression et très souvent dans le mental. Ils oublient leur corps et ne voient pas certains symptômes puisqu'ils n'y prêtent pas attention ». Pourtant, « écouter » son corps est primordial si on veut évi-

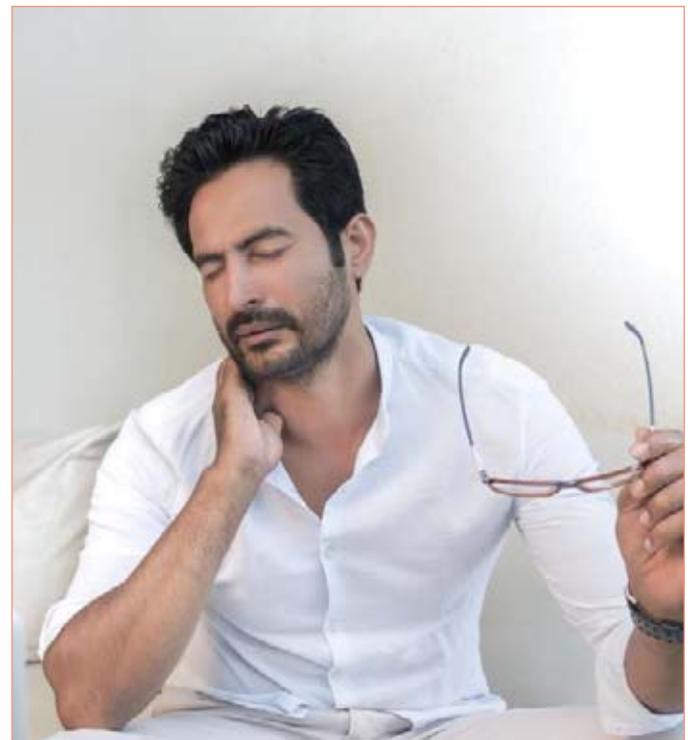
ter qu'il ne lâche, que le problème de santé ne s'aggrave ou qu'il ne termine en burn-out.

### LA LIBÉRATION DES CUIRASSES

Avant d'essayer de dialoguer avec ses organes, la thérapeute conseille de pratiquer une ou plusieurs séances de « libération des cuirasses », méthode mise au point par Marie Lise Labonté, afin d'ouvrir les protections qui nous barrent le chemin vers notre inconscient : « Les cuirasses se sont formées dès notre petite enfance et parfois même avant la naissance et puis au fur et à mesure que se construit notre personnalité, chaque fois que nous avons dit non à l'amour, non à la vie, oui aux résistances, oui à la négation de nous-même. Cette méthode nous invite à enlever les armures qui se sont formées, à oser la spontanéité du geste, de l'expression, retrouver le mouvement de la Vie. » Concrètement, vous serez amenés à travailler corporellement à l'aide de balles de différentes tailles et de bâtons souples qui vont stimuler certaines parties de notre corps durant des séries de mouvements. L'idéal serait de faire huit séances (en petits groupes).

### « AFFIRMATION », ME SOUFFLE MON REIN

Après une demi heure de travail de libération des cuirasses, je suis détendue et prête, apparemment, à accéder à mon inconscient. La thérapeute me demande de m'allonger confortablement sur le dos, recouverte d'une couverture. Elle me guide avec sa voix, me mettant dans un état de semi hypnose. Très lentement, après quelques phrases utilisées en méthodes de relaxation, elle me propose de visualiser un endroit idéal, inventé ou réel, où je me sens vraiment bien. Après plusieurs minutes passées dans cet endroit à faire des exercices de visualisation, elle me demande à présent de me rendre mentalement dans mon lieu « sacré ». Ce lieu me vient spontanément, sans que je ne le décide consciemment. Je me retrouve dans une rue près de ma maison où j'ai vécu enfant. Après quelques autres phrases liées à la relaxation, elle me propose de visualiser mon rein, organe qui me fait souffrir en ce moment, et de lui demander de venir me parler. Un mot m'apparaît alors très vite, comme soufflé doucement par une voix d'homme : « affirmation ». Après quelques minutes encore, France Angélique Guldix me fait lentement revenir à moi, en repassant par le premier lieu, où je dois me visualiser recevant une pluie d'or énergisante. Je reviens à la réalité, en pleine forme, avec une énigme à résoudre (parce que rien ne me paraît clair dans ce que je



Ph. D. R.

viens de vivre). Nous discutons un peu, essayant de déchiffrer quelques messages de mon inconscient. France Angélique Guldix me propose ensuite d'en parler à un psychologue pour découvrir avec lui ce qui se cache derrière ces maux et donc ces mots. En effet, son rôle n'est pas d'interpréter ce qui ressort

de la séance mais seulement de rendre possible un dialogue. Et en y repensant quelques jours après, il me semble comprendre un peu ce mot mystérieux...

Lucie Hage

[www.franceguldix.be](http://www.franceguldix.be)

## NOËL,

### LE MOMENT PARFAIT POUR SE METTRE AU HYGGE

**50%**

Le hygge, c'est la convivialité et la douceur du foyer en version danoise.

**Nouveau**

**POUR UN NOËL HYGGE :**

- Rendez votre intérieur accueillant en diffusant un parfum agréable
- Faites-vous du bien : découvrez un nouveau soin pour vous relaxer
- Atteignez l'harmonie physique et mentale avec une délicieuse tisane
- Gâtez vos proches avec des produits de soin
- Commandez à temps et adonnez-vous au hygge en toute tranquillité

**20%**

**COMMANDEZ VOS COFFRETS CADEAUX AVEC DES RÉDUCTIONS JUSQU'À 45 % SUR** [farmaline.be](http://farmaline.be)