

Testées
pour
vous

7 techniques développement personnel

Mieux se connaître,
lever des blocages,
apprendre à se détendre,
se reconnecter au corps,
nous avons testé
quelques méthodes
qui aident à mieux vivre.

L'HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE

C'est quoi?

«On a tous une structure énergétique externe composée de 7 couches», explique Marie-Jeanne Cailleaux, énergéticienne et naturopathe. «Rien d'ésotérique à cela, je suis certaine que l'existence de ces couches énergétiques, très palpables par les habitués, sera un jour scientifiquement démontrée.» Selon cette théorie, le stress, une expérience difficile, une manière de se protéger psychologiquement, une maladie..., influencent le bon équilibre de ces couches, rendant l'une ou l'autre trop mince, ou trop perméable, ou trop rigide en certains endroits. Conséquences: un impact sur la vulnérabilité psychique, la vitalité et la santé. Le travail de l'énergéticienne consiste alors à sentir les éventuels dysfonctionnements et à remettre tout cela en bonne place.

Comment ça se passe?

Marie-Jeanne passe les mains à distance «énergétique» du corps de la personne, qui est allongée sur une table, et repère les éventuelles fuites ou cristallisations d'énergie. Ce, sans toucher le corps sauf, occasionnellement, pour ancrer ses manipulations. Elle débloque ainsi ou renforce les flux, selon ce qu'elle ressent, afin de consolider l'enveloppe extérieure, ce qui agira sur des problèmes physiques, des sentiments encombrants, des blessures... A l'issue d'une séance d'une heure, on se sent physiquement et mentalement comme si on avait bénéficié d'un massage par télépathie.

En pratique?

Prévoir une heure au moins par rendez-vous (45 €/h). Selon Marie-Jeanne, il ne vous en faudra que quelques-uns si l'intervention est superficielle, un peu plus s'il faut agir sur des déséquilibres plus enracinés.

Infos: 0476 75 25 30, www.aurange.be.

LA PLEINE CONSCIENCE

C'est quoi?

La méditation en pleine conscience (mir bouddhiste, a été adaptée au monde occidental par Jon Kabat-Zinn, docteur américain en biologie moléculaire et professeur de médecine. Elle aide à réduire le stress, l'anxiété, la douleur, les rechutes et à améliorer la qualité de vie et ralentit le vieillissement. Pratiquée dans certains hôpitaux, elle favorise la guérison. Elle consiste à observer sans jugement mais avec pleine attention, les sensations corporelles et mentales. À pratiquer tous les jours (45 minutes) pour bénéficier de ses effets.

Comment ça se passe?

La psychologue Gwénola Herbertte propose des ateliers (avec des praticiens) des «ateliers découverte» destinés à découvrir la pleine conscience. Après divers exercices sont proposés: observation du corps, observation d'un «objet» connu en utilisant les sens, observation de son quotidien. L'expérience est vraiment enrichissante et permet de se recentrer sur soi, vivre l'instant présent et de ne pas se laisser distraire par le futur ou ressasser le passé) permet d'avoir plus de sérénité et de confiance en soi...

En pratique?

Atelier découverte à la Pleine Conscience par Gwénola Herbertte: 30 €/atelier, rue de la Ramée 22, 1370 Jauchem. www.pleine-conscience.be. Des programmes de méditation hebdomadaires (± 200 €/formation). Plus d'infos: association-mindfulness.org ou www.ecsa.uk