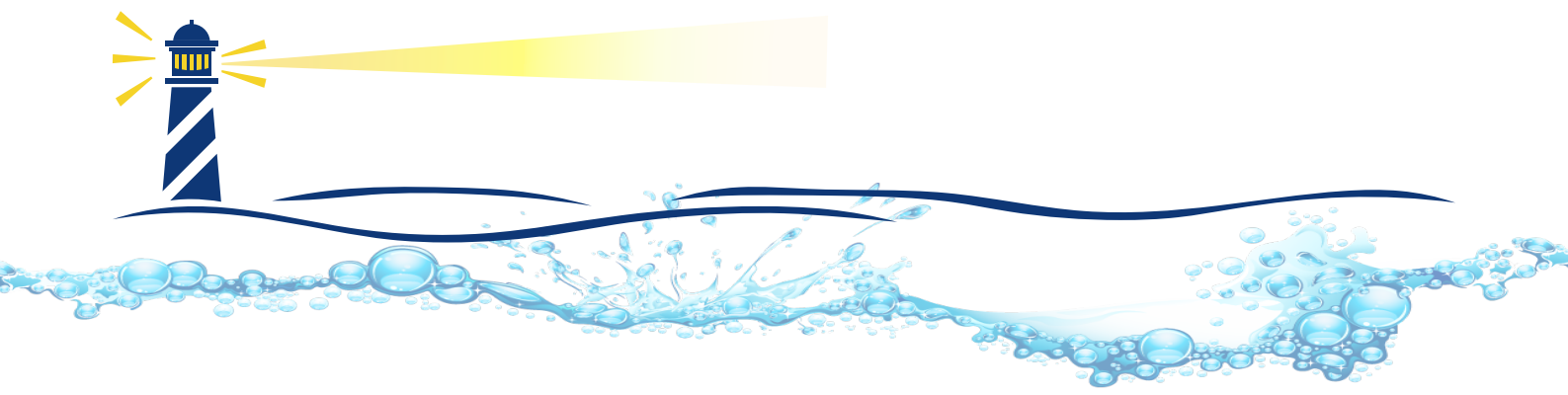
Le Pharandol

ÉDiTiON 22

SANTÉ VOUS LIBRES



MARS 2024



ÉDITO

Une nouvelle année se profile. Et avec 2024, l'habituelle coutume des "vœux" à envoyer refait surface. La définition du "souhait" dans le dictionnaire, est l'aspiration vers quelque chose que l'on n'a pas, désir, envie que quelque chose arrive".

Formuler un "vœu", n'est-ce pas attendre passivement que cela se produise ?

Et si nous décidions de réaliser nous-mêmes nos propres souhaits ?

Il ne tient qu'à nous de rendre meilleure cette année qui débute, de redevenir acteurs de notre destin !



Plus que des vœux, c'est une profonde et sincère résolution que l'équipe des Enfants-Phare vous partage avec cette première édition de l'année, qui voit aussi un renouveau au niveau de son apparence.

Parce que cet état d'esprit nous tient à cœur, nous continuerons de vous apporter les clefs qui nous permettront d'ouvrir les portes de notre émancipation, autour des valeurs qui nous sont chères : communication, bienveillance, respect, entraide, créativité, amour et pardon.

Et afin de vous guider vers une "bonne santé", nous lui consacrons notre première édition de l'année.

Vous pourrez ainsi découvrir un article sur un **dispensaire** qui s'est monté durant la "crise du covid", grâce au courage et la dévotion de plusieurs soignants.

Vous prendrez également connaissance d'exemples inspirants, comme la maison de santé intégrative "**L'Hirondelle Bleue**".

Nous vous présenterons aussi l'outil **Holitime**, destiné à favoriser les rencontres entre patients et praticiens de santé, notamment en terme de santé naturelle.

Nous terminerons par l'annonce et la présentation de la nouvelle version de **RGNR**, que nous dévoile Thierry Casasnovas.

Vous pourrez retrouver vos rubriques habituelles, le Phartiste, le Malin Pêcheur (qui traite d'un exemple inspirant et reproductible : "La Médecine Pour Le Peuple" (MPLP) créée depuis les années 1980 en Belgique) et le Guide Psycho.



2024 sera ce que l'on en fera. Et vous, que choisirez-vous de faire... et d'être ?

Les Enfants-Phare

SOMMAiRE

ÉDiTO **1**

SOMMAiRE **2**

PHARECiTONS **2**

PHARE SUR le dispensaire des Hauts-Cantons **3**

PHARE SUR la maison de santé intégrative : l'Hirondelle Bleue **11**

iLS SONT PHARMiDABLES : Holitime **21**

ANNONCES : RGNR, le retour **25**

PHARTiSTE **28**

ART & CULTURE **30**

GUiDE PSYCHO **32**

MALiN PÊCHEUR **36**

LE MOT DE LA FiN **44**

“La gaieté est la moitié de la santé.”

Proverbe tchèque

PHARECiTONS

iNTERViEW du 20 avril 23. Dispensaire des Hauts-Cantons de Saint Étienne d'Albagnan



Bonjour chers lecteurs, chers auditeurs ! Nous avons la chance d'être aujourd'hui dans le dispensaire des Hauts-Cantons à Saint Étienne d'Albagnan, en compagnie de personnes charmantes mais surtout exemplaires qui se sont démenées corps et âme pour mener à bien ce projet d'un genre nouveau : un centre de soin pluridisciplinaire, qualifié d'éducation à la santé globale et aux soins naturels, accessible à tous. Je vais donc laisser les courageux créateurs, Brigitte, Sandrine, Bernadette, Christel et André se présenter, nous raconter comment est née l'idée, et quel est le rôle de chacun dans le fonctionnement de ce dispensaire.

André :
Bonjour. Quand Françoise (*ndlr : absente lors de l'entretien)*, à l'origine du projet, m'en a parlé, j'ai trouvé que c'était une idée géniale, fantastique, parce que les médecines complémentaires ne sont pas accessibles à tous, et permettre aux gens de se réapproprier leur santé en les rendant accessibles au plus grand nombre, m'a semblé être une démarche très constructive, qui m'a emballé. Je l'ai donc aussitôt suivie.

Mon rôle est d'être en soutien de l'équipe dès que je suis disponible. Habitant à côté du site, je peux venir facilement. Je suis souvent à l'accueil, mais j'aide aussi à la logistique, à tout ce qui peut être utile quand il y a besoin.

Brigitte :
Bonjour, j'habite juste à côté du dispensaire. J'ai été très active à l'installation intérieure et aux nombreux travaux d'aménagements, comme la peinture et le mobilier d'accueil. J'ai entendu parler de cette idée de dispensaire par Françoise, il y a déjà longtemps quand je suis arrivée dans la vallée. Le projet n'a pas pu aboutir dans un premier temps, mais grâce à la ténacité d'une équipe qui était très active et qui tenait bon, finalement l'idée a pu voir le jour à la faveur de la crise Covid et d'un éveil de consciences en matière de prise en charge de sa santé.

Et enfin le dispensaire est ouvert ! Je suis accueillante.

Christel :
Bonjour ! Je suis aide-soignante. Je travaille à domicile pour le moment, et j'ai également suivi le projet de Françoise depuis longtemps, j'étais convaincue que c'était une excellente idée.

Nous avons beaucoup travaillé sur la charte pour trouver les mots justes. Un travail de fou ! Ça a été compliqué, et on ne savait pas où on allait du tout. Puis on a commencé à avoir le local, on a fait les statuts de l'association… et avancé petit à petit. On sait pas trop où on va, on est un peu dans le flou. Mais c'est une belle aventure dont je suis heureuse de faire partie. Je serai à l'accueil.

Sandrine :
Bonjour ! Je suis relativement nouvelle dans la vallée, ça ne fait que huit ans que je suis là. Et j'ai aussi rencontré Françoise, qui est la porteuse de ce projet, et qui le rêve depuis peut-être plusieurs décennies. Et il y a trois ans, j'ai senti qu'il y avait quelque chose dans l'air, que les thérapeutes divers et variés avaient envie de tisser du lien entre eux, croiser leurs compétences, échanger leurs savoirs. Et cette idée me plaisait beaucoup.

On a eu envie de se connaître, de découvrir le champ de pratique des uns et des autres. Ce projet correspondait parfaitement à cette aspiration commune, et nous a tous rassemblés autour d'un lieu qui permette à tous d'être acteur de sa santé. Je suis vraiment heureuse de faire partie de cette très belle aventure !

Bernadette :
Bonjour, j'habite de l'autre côté de la vallée depuis seulement deux ans, et j'ai aussi entendu parler de ce projet par Françoise, grâce à tout un concours de circonstances. Ce projet m'a énormément plu puisqu'il m'a permis de tisser des liens dont j'avais besoin, autour de l'idée que je défends déjà depuis très longtemps de prendre soin de sa santé. En effet, j'ai abandonné la médecine classique (hors certains cas) depuis plus de quarante ans, et j'ai cheminé depuis dans cette voie. Je ne regrette pas du tout ma décision puisque je m'en porte très bien.

Et maintenant de pouvoir participer à ce projet là, ça me porte, ça me nourrit. Je suis à l'accueil, présente quand il faut donner des coups de main, aussi au niveau du secrétariat, ce qui me permet en plus de progresser en informatique et de combler mes lacunes.



On voit que ça fait appel à tout un panel de compétences, de connaissances, et que vous êtes très complémentaires finalement.

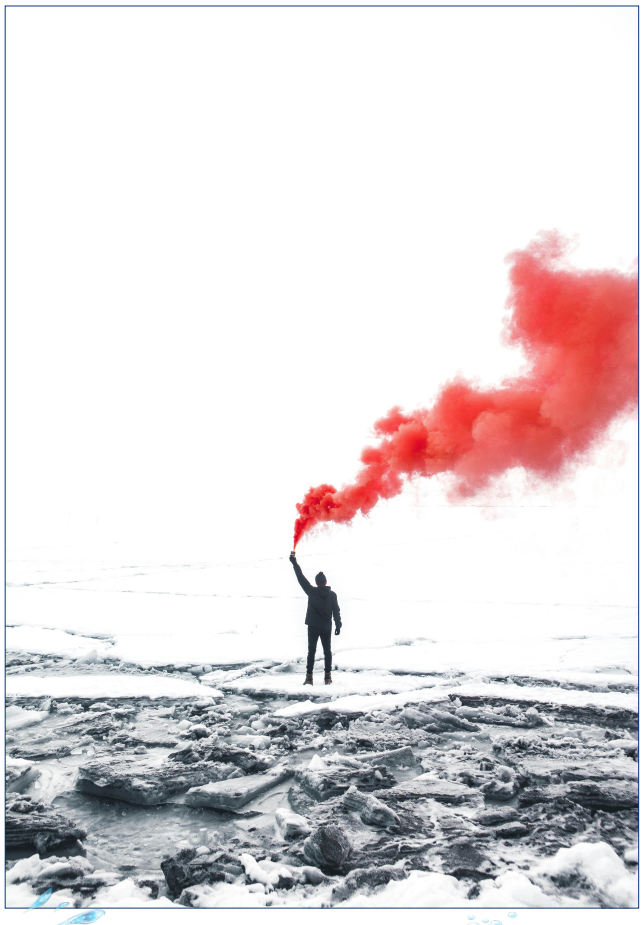
Bernadette :
Eh oui, je crois que chacun apporte ce qu'il est, et c'est ce qui est intéressant.

Absolument. Vous avez tous évoqué Françoise comme la porteuse initiale du projet, mais malheureusement elle n'a pas pu être disponible pour cet entretien. Personnellement, j'ai entendu parler d'elle car c'est une herbaliste connue dans la vallée. Qui peut nous en dire un peu plus sur elle, et de la manière dont elle vous a transmis sa vision ?

André :
Pour moi, elle est devenue très rapidement une amie, mais je crois que je l'ai vraiment découverte quand j'ai fait une formation avec elle, et sa façon d'enseigner. Elle n'assène pas des "vérités" mais elle aide les gens à découvrir par eux-mêmes quelles peuvent être les vertus de telle ou telle plante. Et cela m'a passionné.

J'ai trouvé quelqu'un d'une grande générosité, qui partageait son savoir, et qui aidait les gens vers l'autonomie. C'est le fil conducteur de son projet : amener les gens vers l'autonomie, ce qui est le contraire absolu du système actuel où on vit de plus en plus dans un état de dépendance et de soumission.

Effectivement, il me semble que le covid a permis à beaucoup de prendre conscience qu'être autonome en santé est un acte de résistance absolue face à la main-mise des labos pharmaceutiques sur une médecine globalisée qui est devenue clairement contre-productive en matière de santé, on le voit bien.



– PHARE SUR LE DISPENSAIRE DES HAUTS-CANTONS

Qu'est-ce que, selon vous, ce dispensaire pourrait apporter, qu'on ne retrouve pas dans ce qu'on appelle la médecine allopathique, et quels sont les besoins existants des patients que vous pouvez combler ?

André :
Voilà par exemple ce qu'on peut apporter : une clarté et du dialogue. C'est très important pour les personnes de sentir qu'elles sont écoutées.

Après, il y a le fait qu'on peut tous agir sur notre façon de penser, de respirer, de se nourrir, de se divertir. C'est tout ce qui fait la santé.

Bernadette :
On ne s'oppose pas à la médecine allopathique, on est juste complémentaire. Ce qu'on peut vraiment apporter ici c'est un espace, un temps d'écoute, où la personne va pouvoir reprendre confiance en elle et en ses moyens de trouver les réponses à une problématique de santé à laquelle elle se trouve confrontée. On peut l'aider à se poser des questions utiles, et lui présenter divers moyens de se prendre en charge, par des conférences sur divers thèmes fondamentaux comme la respiration, la nutrition, la cohérence cardiaque, ou bien encore le travail sur soi, qu'il soit psychologique ou spirituel. Elles pourront expérimenter à leur guise ce qu'on leur propose, et ainsi peut-être découvrir de nouveaux horizons et de nouveaux leviers pour prendre soin d'elles-mêmes dans toutes les composantes de leur réalité.



C'est très intéressant. Peut-on envisager des ponts entre la médecine allopathique qui reste très compétente dans certains domaines, mais beaucoup moins sur d'autres, et ces médecines dites "alternatives" tellement décriées dans les grands médias et qui semblent faire très peur au système financier ?

André :
Moi je ferais volontiers un parallèle. Prendre soin de la planète aujourd'hui, c'est faire ce que faisaient nos anciens hier, avant l'arrivée de l'agrochimie. Et en terme de santé, c'est pareil.

Il y avait à l'époque dans tous les villages des guérisseurs, des sages-femmes, des coupeurs de feux, des rebouteux.

Ça existe depuis la nuit des temps. Les gens qui n'avaient pas les moyens de communication d'aujourd'hui, étaient bien obligés de se débrouiller par eux-mêmes. Ils étaient donc beaucoup plus autonomes et avaient bien plus de connaissances par exemple sur les bienfaits de telle ou telle plante que l'on trouve dans la nature, et savaient à qui s'adresser.

Et c'est ce qu'on essaie de recréer. Que les gens se responsabilisent.



Sandrine :
Tu parles de passerelle, mais moi j'aimerais qu'on arrive à voir les choses différemment, qu'on sorte du clivage entre médecine allopathique et traditionnelle, et qu'on puisse prendre un peu de hauteur : qu'on parvienne à avoir une approche globale, intégrative, qui soit centrée sur la personne dans son entièreté et unicité. C'est un espace qu'on est en train de créer qui doit être cohérent, qui n'est plus clivé, et dans lequel un climat de confiance et de responsabilisation doit régner. On espère aussi beaucoup de la co-création entre les différentes
approches proposées, et la créativité de la personne demandeuse qui se met à être actrice de sa santé.

Christel :
J'aimerais aussi ajouter qu'il s'agit d'un lieu de rencontre extraordinaire entre personnes qui pratiquent une nouvelle démarche commune. Et c'est très motivant ! Les gens vont dans le même sens et partagent un fort sentiment d'empathie les uns pour les autres. Et aussi entre eux un partage de connaissances, d'expériences et de liens. C'est très constructif et gratifiant pour nous de voir ça et d'y prendre part. Quand les gens ne se sentent plus seuls, ils reprennent confiance en eux, en leur pouvoir, en la Vie…

Est-ce qu'on peut savoir quels sont les soignants représentés ici, quelles sont toutes les disciplines et offres de soins proposées dès aujourd'hui au dispensaire ?

André :
Ce n'est pas facile de répondre simplement car le dispensaire n'est pas qu'une offre de soins différents et spécifiques mais un ensemble tout à fait complémentaire dans une vision holistique de la santé. C'est déjà un lieu d'échange avec des ateliers animés par des personnes différentes sur des sujets bien précis où on partage de la connaissance.

La gamme de thérapeutes est assez large. Il y a des naturopathes, ostéopathes, psychothérapeutes, mais aussi de la danse, du yoga, du Qi-Gong, de l'art-thérapie (rire, musique, dessin, théâtre, cuisine).. Tout ce qui permet de faire du lien est important.

Beaucoup partent du principe que les "thérapies naturelles" ne leur sont pas accessibles financièrement : par exemple, tout le monde ne peut pas s'offrir une séance d'ostéopathie à 100 euros. Donc, au dispensaire, chacun participe librement, à hauteur de ses moyens, en conscience, sachant que nous avons aussi des frais de fonctionnement.



Oui merci André, parce que c'était une question que je voulais poser : comment est assurée la pérennité financière de l'endroit, quelles sont vos charges, vos recettes ?

Brigitte :
La mairie nous a aidés en nous mettant à disposition ce local, et en participant aux frais de rénovation, même si nous devons lui payer un loyer. Nous essayons aussi de défrayer au mieux les intervenants, même s'ils ont une démarche bénévole. Toutes nos recettes viennent uniquement des dons de soutien des personnes aux alentours, mais aussi bien sûr des adhésions, qui sont de 5 euros pour les patients, et de 10 euros par an pour tous les membres actifs de l'association. Il y a donc un principe d'égalité important dans l'esprit que l'on veut insuffler au projet. Nous sommes tous adhérents équitablement à l'association, et c'est très bien ainsi.

Mais 5 ou 10 euros par an, c'est très modeste !

Brigitte :
C'est vrai, mais les gens sont généreux et les dons sont assez importants. Surtout avec les ateliers, où les participants donnent souvent beaucoup en gratitude de ce qu'ils ont reçu comme connaissances nouvelles, et du beau moment qu'ils ont partagé. Par exemple il y a eu récemment un atelier de lactofermentation qui a très bien marché, et bientôt, Françoise va faire un atelier sur les plantes sauvages et comestibles. Les participants rentrent chez eux avec de quoi cuisiner. Je trouve cela génial de pouvoir ainsi se réapproprier ce qu'on trouve dans la nature. Cela procure beaucoup de joie.

Sandrine :
Pour revenir à la participation financière de chacun, celle-ci est libre et consciente, et là encore c'est pour nous une façon de rendre les personnes actrices de leur santé, mais aussi de participer au bon fonctionnement du dispensaire.

J'ai une question importante. Admettons que mon fils soit malade et ne puisse pas aller à l'école. Est-ce que c'est le genre d'endroit où aller pour l'ausculter, lui fournir un certificat médical, une ordonnance, des médicaments ?

Bernadette :
Alors non, absolument pas. On n'est pas un lieu de soin allopathique, officiel et institutionnel. On va pouvoir mettre éventuellement en relais avec les pompiers, le SAMU, ou les médecins disponibles par exemple s'il y a une grosse blessure ou bien une urgence. C'est bien sûr un crève-cœur, on aimerait tous qu'il y ait plus de pédiatres pour nos enfants, mais ce n'est pas le cas. D'où l'importance grandissante de reprendre en main les leviers que l'on a sur notre santé et sur celles de nos enfants, et porter une attention toute particulière à la prévention.



C'est donc très important de le préciser, ce n'est pas votre rôle même si on voit bien que les campagnes de France sont devenues au fil des années un véritable désert médical.

Vous avez un autre objectif très louable aussi, et l'un n'empêche pas l'autre.

Brigitte :
Il faut bien comprendre que nous ne sommes pas un cabinet médical, ni un cabinet de psychothérapie ou de psychiatrie avec les responsabilités qui vont avec. Nous ne sommes pas habilités à prendre en charge quiconque et nous n'avons pas la prétention de l'être. Le rôle du dispensaire est d'accueillir, écouter pour orienter vers des professionnels.

Christel :
Moi j'aimerais revenir sur le financement, et insister sur le fait qu'on a eu beaucoup de soutiens et de dons. On voit que les gens, même avant de venir profiter des soins ou ateliers proposés, ont été vraiment pris par le projet et ont contribué très généreusement. On a eu un artiste qui est venu nous offrir un concert gratuitement et nous a reversé tous les bénéfices. C'est vraiment émouvant de voir tout ce soutien, on sent qu'on répond à une véritable attente populaire.

Ça fait combien de temps que vous avez ouvert le dispensaire ?

– PHARE SUR LE DISPENSAIRE DES HAUTS-CANTONS

Brigitte :
Nous avons signé le bail en janvier, et nous avons ouvert le 3 Mars 2023. Nous avons fait tout notre possible pour être opérationnel au plus tôt, malgré tous les travaux qu'il fallait effectuer.

Sandrine :
Oui, mais la structure du projet, les statuts juridiques, l'organisation globale sont pensés et préparés méticuleusement depuis près de 3 ans. Il y a eu beaucoup d'étapes à franchir avant de pouvoir finaliser et enfin ouvrir.



Et aujourd'hui vous avez combien de soignants et d'intervenants qui font partie de l'association ?

Bernadette **:**
Il y en a déjà une dizaine qui se sont engagés dans le projet et déjà actifs. Mais ce chiffre évolue en permanence, car il y a un système de cooptation. Ça va très vite et nous devons prendre un temps pour évaluer si l'apport de chacun est jugé, par les membres fondateurs, en harmonie avec l'esprit du projet.

Cet entretien a lieu juste un mois et demi après l'ouverture. Peut-on déjà tirer un premier bilan ou du moins des premiers enseignements de cette nouvelle expérience, ou est-ce encore trop tôt ?

Sandrine **:**
C'est encore très tôt. Nous sommes en train de construire l'identité du dispensaire, ainsi que la protection de l'éthique, et de la charte qui sont les plus importantes. Il y a beaucoup d'entrées, donc beaucoup d'accueil, et nous essayons de partager vraiment au mieux nos visions et expériences pour que tout soit le plus harmonieux possible. Vérifier en permanence qu'on est dans la même éthique, les uns et les autres, dans l'esprit et dans la pratique. Nous sommes encore en rodage, mais c'est très prometteur. Le calendrier est déjà très chargé, et nous avons tous les jours des gens qui viennent s'informer. Le bouche à oreille fonctionne aussi extrêmement bien !

Et concrètement, si une personne veut bénéficier d'un soin en particulier, comment ça se passe ? Elle vient à l'accueil, prend rendez-vous ? Comment ça s'organise ?

André **:**
Alors, déjà il faut adhérer, s'assurer qu'on est bien sur la même longueur d'onde, et puis essayer de trouver le thérapeute qui correspond au mieux à ce qu'attend la personne.

C'est l'intérêt d'avoir plusieurs thérapeutes aux approches différentes. Chacun est susceptible de trouver "chaussure à son pied", et même pourquoi pas expérimenter d'autres voies qu'on n'aurait pas imaginées en arrivant.



Bernadette :
Nous tenons vraiment à ce qu'il y ait une permanence sans rendez-vous, le vendredi matin de 9h30 à 13h, tenue par au moins deux accueillants, pour avoir justement un regard croisé, un équilibre, et un retour d'expérience.

Cet échange est primordial pour pouvoir comprendre la démarche et les besoins précis de la personne qui vient se présenter, mais aussi pour lui expliquer le rôle et l'éthique du dispensaire.

D'accord, et est-ce que c'est un modèle unique, un projet pilote, ou vous êtes-vous inspirés de lieux dans cet esprit qui existent déjà en France, ou à l'étranger ?

Bernadette :
On s'est inspiré de deux modèles qui existent déjà en France depuis plusieurs décennies, qui fonctionnent très bien et que Françoise est allée visiter. On a beaucoup échangé avec eux, ils nous ont partagé leur charte, et nous avons adapté notre propre fonctionnement à nos sensibilités. Nous avons "des grands frères et sœurs", mais avec notre propre identité et sensibilité.

D'ailleurs, il y a des précédents mais aussi de futurs suivants puisqu'on a déjà été contactés par des personnes très intéressées par le projet, et désireuses de reproduire le modèle dans leurs régions.

C'est quelque chose qui est dans l'air et qui va faire des émules.

Avez-vous un site internet ?

Sandrine :
Alors oui, il y a une première version qui servait d'appel aux dons et aux bénévoles, mais une autre version plus aboutie est en cours de construction et sera bientôt disponible. (ndlr : https://dispensaire-hautscantons.fr/) .

Et bien parfait ! Je pense qu'on a fait un joli tour d'horizon de ce projet qui personnellement me plaît énormément. Est-ce que quelqu'un voudrait ajouter un élément, une réponse à une question que je n'ai pas posée ? Qui se lance ?

André :
Il y a une fenêtre d'opportunité et je crois que c'est le bon moment. On a la chance de vivre aussi dans une vallée, où beaucoup de gens s'intéressent aux outils complémentaires à la santé, comme l'écologie, l'art, la culture, et cela a sans doute créé un terreau favorable à la naissance de ce projet.

Brigitte :
J'espère que beaucoup de personnes du village vont venir nous visiter et découvrir ce que nous faisons.

Christel :
Bien souvent les thérapeutes se sentent seuls, et eux aussi ressentent un immense bénéfice à venir ici. D'ailleurs, s'ils le font bénévolement, c'est que cela fait sens pour eux. Et c'était un des principaux motifs pour Françoise de vouloir ouvrir cet endroit. Elle a beaucoup d'empathie pour toutes les personnes dévouées à la santé des autres.

Sandrine :
La dimension qui me tient le plus à cœur, c'est cette aventure collective au service des uns et des autres, et même de notre Vivant dans son ensemble. C'est une expérience humaine extraordinaire.

Bernadette :
Je pense que ce que je retiendrais, c'est surtout le mot "lien", tout ce qui nous relie, et de ce qu'il va pouvoir en émerger. Et je pense que c'est comme un arbre, que ça ne pourra que grandir et s'épanouir parce que, justement, il y a ces racines communes, ce qui nous lie profondément les uns avec les autres.

Et bien, je souhaite longue vie au dispensaire, que nous suivrons, et, si vous êtes d'accord, dans quelques mois de refaire ici une rencontre pour un retour d'expérience, un premier bilan. En espérant que d'ici là, beaucoup auront été inspirés et motivés à lancer des projets un petit peu similaires. Mark Twain disait à juste titre qu'ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. Et vous l'avez fait. Bravo à vous, et merci infiniment pour cet entretien très riche !

Notons que cette interview date d'avril 2023, et que depuis nous déplorons le décès d'André.



Propos recueillis par François.

DISPENSAIRE NATUREL

DES HAUTS-CANTONS

ADRESSE : 28 Grand Rue
St Etienne d'Albagnan
TEL. : 04 34 02 08 10

eMAiL : accueil@dispensaire-hautscantons.fr

SiTE : https://dispensaire-hautscantons.fr/

NOUS SOMMES ...

"Un dispensaire d'éducation
à la Santé et de Soins Naturels
des Hauts-Cantons de l'Hérault"

PHARE SUR LA MAISON DE SANTÉ INTÉGRATIVE "L'HIRONDELLE BLEUE"

Souhaitez-vous découvrir un nouveau centre de médecine intégrative qui se nomme joliment L'Hirondelle Bleue ?

Situé à Rebreuviette, à quelques 30 kilomètres, à l'ouest d'Arras, ce lieu a la singularité d'allier la médecine conventionnelle et les bienfaits des thérapies complémentaires telles que la psychanalyse, l'hypnose, la sophrologie, l'ostéopathie et bien d'autres soins.

Nathalie Wheatley, naturopathe et professeur de yoga y exerce et nous présente ce domaine au cœur de la nature.



Peux-tu te présenter et nous parler brièvement de ton parcours professionnel ?

J'exerce la profession de naturopathe et de professeur de yoga depuis dix ans. C'est une reconversion. Il y a une dizaine d'années, j'ai souhaité mettre en accord ma vie professionnelle et mes valeurs. J'ai trouvé que la naturopathie avait une approche globale, générale et une approche de responsabilisation par rapport à la santé qui m'a bien plu. J'exerce en cabinet, à côté d'Arras. Je me suis également formée en yoga qui est un mode de vie qui, à mon sens, apporte beaucoup. Pendant ces dix ans, j'ai exercé en cabinet, en consultations de naturopathie et très rapidement, j'ai décidé d'organiser des séjours bien-être, des week-end Détox ou des semaines parce que je trouve que c'est toujours
intéressant d'être en immersion et dans des conditions idéales de santé. C'est très efficace. Et puis, il y a trois ans, j'ai été contactée par le Dr Amandine Debray qui souhaitait monter un centre de médecine intégrative et c´était le début de l'aventure.

Qu'aimes-tu dans le métier de naturopathe ? Et, quelles sont les difficultés que tu rencontres ?

Ce que j'aime dans ce métier de naturopathe, à chaque fois, c'est l'aventure humaine, c'est un bout de chemin avec quelqu'un qui me fait confiance et j'ai beaucoup de gratitude pour cela. Une personne qui m'expose ses questionnements, ses problèmes. Et puis, avec elle, on décide de mettre en œuvre des changements. C'est ça qui me plaît aussi, c'est que ce n'est pas moi qui "fais", j'accompagne une personne qui va se responsabiliser et cela me plaît beaucoup. La naturopathie et les outils de yoga me permettent de faire ce bout de chemin avec ces personnes qui viennent me voir. Ce sont des outils qui sont variés et avec, en général, des résultats très intéressants quand la personne se prend en main.

Au début, ce qui était difficile, c'est que la naturopathie était méconnue. Donc, il fallait à la fois, faire connaître la discipline et (se faire connaître) soi-même en tant que thérapeute. Aujourd'hui, ce n'est pas la même chose. La difficulté, c'est plus de voir les différentes façons de pratiquer la naturopathie parce qu'il y a beaucoup de naturopathes, formés ou non, qui exercent avec (des) leurs propres méthodes (très différentes). Ce qui est important, c'est de faire savoir la façon dont on travaille et avec quel sérieux on exerce. Ensuite, je disais que quand une personne se prend en charge et devient responsable de sa santé, on a de très bons résultats. A l'inverse, quand la personne attend une pilule miracle, cela ne marche pas. C'est là où on rencontre peut-être des chemins de santé plus difficile à accompagner.

– PHARE SUR LA MAISON DE SANTÉ INTÉGRATIVE "L'HIRONDELLE BLEUE"

Pourrais-tu nous parler du centre "L'Hirondelle Bleue" ? Quand a-t-il ouvert ? Et, quelle est sa particularité ?

Le centre "L'Hirondelle Bleue" a ouvert partiellement en septembre 2023, donc il n'y a pas si longtemps. Et on ouvre complètement en janvier 2024 c'est-à-dire ce mois-ci.

Cela fait plus de trois ans que nous sommes sur ce projet. L'une de ses parties était de rénover une ancienne ferme pour installer le centre dans ses bâtiments. Et la rénovation a duré très longtemps.

Nous l'avons voulue écologique parce que cela fait partie de la santé. On se voit mal organiser des séjours de santé ou recevoir des patients dans un environnement pollué. Il y a eu de très gros travaux d'aménagement, on a vraiment voulu faire au maximum dans le respect de l'écologie.

Au niveau des travaux, on est aussi tombé dans la période Covid et donc, cela s'est un peu éternisé. En même temps, ce qui est bien, c'est que le temps qu'on a mis pour construire ce projet nous a permis de devenir une équipe soudée, de commencer à travailler ensemble, même en dehors du centre, chacun dans son cabinet en initiant un accompagnement des personnes de manière coordonnée. Cela laisse le temps de la maturation.

Donc, ça y est, le fruit est mûr. Depuis septembre 2023, on a ouvert le cabinet médical du Dr Debray ainsi que la "Maison de cures" pour les séjours d'un week-end ou une semaine. Et, à partir de ce mois-ci (janvier 2024), on ouvre l'accès à l'ensemble des cabinets pour les thérapeutes et également la grande salle polyvalente, qui peut servir à des ateliers, des conférences, des cours de yoga, etc.

La particularité du centre "L'Hirondelle Bleue", c'est que c'est un lieu qui rassemble des personnes du métier médical ou paramédical et des thérapeutes qui interviennent sans aide médicamenteuse : des thérapies complémentaires. Il y a deux grandes catégories : le parcours de soins coordonné avec des consultations, des soins, des massages, etc., d'une manière individualisée en fonction de sa problématique et cette personne aura un programme spécifique pour elle. Ceci est une partie de l'originalité du projet. L'autre originalité du projet, c'est le programme de séjours. Nous avons une maison qui permet d'accueillir et les patients pourront dormir sur place. Pendant ces séjours, on va créer des conditions idéales de santé c'est-à-dire bien manger, bien dormir, se balader dans la nature, se reposer, faire du spa avec du sauna thérapeutique, des massages, etc. Ces séjours sont aussi pédagogiques dans le sens où l'on va avoir des ateliers, etc. Le cumul de ces activités dans un même lieu n'existe pas encore. C'est le premier en France. D'un côté, il existe des centres de jeûne ou bien des centres qui proposent des séjours bien-être. D'un autre côté, on a des lieux de médecine intégrative qui proposent des consultations. Mais on n'a pas les deux dans un même lieu. Et nous, c'est ce qu'on a voulu faire.



Pourquoi le centre s'appelle-t-il "L'Hirondelle Bleue" ?

Quand on a trouvé ce bâtiment, dans la grange, il y avait énormément d'hirondelles qui faisaient leur nid. Malheureusement, on a été obligé de les déloger. C'est ainsi un hommage qu'on leur rend. Ensuite, il y a également une symbolique de l'hirondelle qui est chère au Dr Debray : l'hirondelle est le symbole d'heureux présages,de santé, de bonheur et de liberté. Le bleu présent sur le joli plumage des hirondelles nous évoque également l'eau,

élément très présent au centre pour nos soins (spa thérapeutique, bassins extérieurs).

"L'Hirondelle Bleue" propose 6 prestations : les consultations, les cures, le spa, les soins complémentaires, les ateliers et les extérieurs.

Si tu veux bien, nous allons les voir une à une.

Démarrons par les consultations.
Les patients ont la possibilité de prendre rendez-vous avec les professionnels du centre en les contactant directement.
Les professionnels sont très variés : médecine générale holistique, naturopathie, développement personnel, psychothérapie, hypnose, ostéopathie, sophrologie, massage.

Or, sur votre site internet, on ne voit pas encore les coordonnées, ni les tarifs des spécialistes.

Est-ce que le site va être mis à jour prochainement ?

Oui, on doit mettre à jour le site dans le courant du mois de janvier 2024. On est en retard. La plupart des thérapeutes vont nous rejoindre fin janvier, début février 2024. On vient de changer de site internet. En apparence, il n'a pas changé mais au fond, on a fait une grande réforme au niveau de notre façon de s'en occuper. On vient de récupérer la main sur la mise à jour des pages. Il y a encore plein d'autres choses qui doivent être insérées dans le site et qui le seront dans les semaines à venir.

Pour les personnes qui souhaiteraient déjà se renseigner ou prendre rendez-vous, vous pouvez contacter Emmanuelle, notre assistante, au numéro suivant : 09 87 33 05 89. Sur notre site (www.lhirondelle-bleue.fr), il y a la page "Contact" avec ce téléphone et il y a aussi un formulaire et notre mail. Vous pouvez nous envoyer un message et on y répondra.

Pour avoir une idée, quels soins proposeras-tu au centre et quels sont tes tarifs ?

Ce que je vais proposer, c'est l'accompagnement naturopathique. On commence par une consultation qui va durer une heure et demie et qui coûte 70 € au cours de laquelle on fait un bilan de vitalité très complet.

Ce bilan naturopathique permet de définir quelles sont les caractéristiques de l'organisme de la personne, quel est le terrain, est-ce que le terrain est intoxiqué, est-ce qu'il est carencé, est-ce qu'il est fatigué, quelle est son énergie vitale, etc.

En fonction de la problématique que la personne souhaite traiter, on va d'abord essayer de trouver les causes des problèmes qu'elle rencontre pour travailler sur la cause du problème, et non pas uniquement sur son expression. C'est-à- dire qu'on ne va pas se dire "J'ai trouvé une plante pour réprimer tel symptôme". On va d'abord se dire : "Quelle est la cause du symptôme qui s'exprime ?" et ensuite, on va se dire : "Mais quelle est la cause de la cause ? Et quelle est la cause de la cause de la cause ?", etc. Et souvent, on s'aperçoit que finalement, l'organisme réagit à quelque chose qui ne lui convient pas : une alimentation, une digestion trop difficile, un sommeil perturbé, un stress, des conditions de vie qui ne correspondent pas à la personne.

Finalement, le bilan naturopathique fait apparaître tout ça. Ensuite, on va proposer à la personne une démarche, des conseils qui vont lui permettre de changer ce qui dans son hygiène de vie ne lui convient pas.

On engage un plan d'action dans la durée parce que c'est difficile de tout changer d'un coup. La personne va travailler son alimentation, son sommeil, gérer son stress, ses émotions.

Au niveau de son activité physique, voir si la personne fait peu de mouvements ou au contraire, si elle est trop active et si cela lui pose un problème. On en arrive à faire ce plan

d'hygiène de vie. Petit à petit, la personne met en œuvre les changements dans son quotidien et nous, on l'accompagne pour le faire. Et, si besoin, on peut avoir recours à des compléments : des plantes, des minéraux, de l'argile, on peut aussi accéder à des massages, de la réflexologie plantaire pour l'aider sur ce chemin de santé.

Au départ des prestations, il y a donc une première consultation d'une heure et demie pour faire ce bilan bien approfondi et engager les changements. Dans un deuxième temps, à peu près tous les deux mois, mais ça peut être tous les mois, tous les trois mois, deux fois par an, cela dépend de la personne, on se revoit pour faire le point : ce que la personne a fait, les difficultés qu'elle a rencontrées, les effets positifs qu'elle a ressentis et réorienter les actions pour l'accompagnement.

C'est une consultation de suivi et pour ma part, elle dure une heure et elle coûte 50€. Je précise qu'il n'y a pas de prise en charge par la sécurité sociale. Cependant, certaines mutuelles peuvent participer aux soins complémentaires. Chacun peut se renseigner auprès de sa mutuelle.

Ça c'était pour la partie naturopathie. Je peux également dispenser des séances de yogathérapie. C'est un peu le même objectif que la naturopathie c'est-à-dire améliorer la façon de vivre et mettre en place une routine dans sa vie qui permet de meilleures conditions de santé. On utilise les techniques de yoga qui sont la pratique posturale, la respiration, la méditation, les chants des mantras. Lors de cette séance, j'invite la personne à mettre en application, à construire une séance avec elle afin qu'elle puisse l'utiliser chez elle régulièrement. Au bout de deux mois, on se revoit, on fait le bilan : comment la personne se l'ait l'appropriée, quels sont les effets qu'elle a ressentis et si on adapte les exercices.

Des collègues utilisent aussi la réflexologie plantaire, que je ne propose pas. Dans la naturopathie, il y a pas mal d'outils que chacun peut développer en fonction de ce qui lui tient le plus à cœur.

Dans les différentes activités que propose "L'Hirondelle Bleue", il y a aussi les cures avec des séjours thérapeutiques, avec principalement trois cures : une qui s'appelle "Détox", une autre "Revitalisation" et la dernière, c'est le "Jeûne". Les cures sont proposées plutôt sur une période d'un week-end ou d'une semaine. Vous avez déjà établi les plannings de janvier à juin 2024. Peux-tu nous en dire quelques mots ?

On a trois objectifs qui peuvent correspondre à un grand nombre de personnes. L'objectif de se nettoyer, de s'alléger correspond à la "Cure de Détox" et de "Jeûne". L'idée est de mettre son organisme au repos, diminuer l'entrée des toxines et d'en favoriser l'élimination. On le propose en week-end et en semaine. Le programme de cette cure est une alimentation qui va être une diète c'est-à-dire une restriction calorique et on enlève tout ce qui génère des toxines dans l'organisme comme le gluten, les produits laitiers, les mauvais sucres, tout ce qui est à base de sucre blanc, les produits industriels, tous les produits transformés. Donc, bien sûr, on va manger uniquement des produits d'origine biologique, essentiellement des légumes, des fruits, des plats cuisinés maison.

Pendant la "Cure Détox", on mange, ce n'est pas un jeûne mais on mange des choses qui nourrissent sans empoisonner et qui sont surtout très digestes. Parce que, moins on prend d'énergie à digérer, plus on a d'énergie pour éliminer. On va aussi soutenir l'élimination par des techniques, comme le sauna, le yoga, de l'exercice physique doux, de la respiration, de la marche dans la nature, le repos. Et en ce qui concerne les cures en semaine, tous les jours, on a un soin inclus dans la cure, comme un massage, une réflexologie plantaire, des cataplasmes d'argiles, ce genre de choses qui permettent, de façon ciblée et individuelle, d'améliorer encore la détox.

La "Cure de Jeûne" a un peu le même objectif, sauf qu'on va plus loin dans la restriction alimentaire, puisque le principe du jeûne est de ne pas manger. Nous, ce que l'on propose à "L'Hirondelle Bleue", c'est un jeûne à base d'eau,

de jus de légumes, de bouillons de légumes et un encadrement, avec la présence du médecin, pour pouvoir expérimenter le jeûne en toute sécurité.

La troisième cure, c'est "Revitalisation". Elle s'adresse aux personnes qui ont besoin de recharger les batteries c'est-à-dire les personnes qui souffrent de fatigue chronique, de stress, de burn-out, des personnes en convalescence ou tout simplement des gens qui ont envie de se poser, de souffler un peu et de se requinquer.

L'idée, c'est de venir passer quelques jours, une semaine au centre pour être pris en charge, avoir une alimentation qui est saine, encore une fois biologique, sans aucun produit industriel, du fait maison, qui est extrêmement nutritive et en même temps, facile à digérer.

Et puis, il y a des activités qui vont ressourcer : des activités de repos, des soins, le spa thérapeutique, des balades, de la mise en mouvement, on fait un peu d'activités physiques pendant la "Cure de Revitalisation".

L'idée, c'est de ressortir reposé et revitalisé avec plus d'énergie pour la suite.

Ensuite, il y a le spa, le sauna, le jacuzzi, la salle de repos et les soins complémentaires. J'imagine que le spa ainsi que les soins complémentaires rentrent aussi dans le cadre des cures, n'est-ce pas ?

Oui, bien sûr, ça rentre dans le cadre des cures mais pas seulement.

En fait, le spa a un effet très thérapeutique, il peut être très indiqué pour les personnes qui sont stressées, car c'est quelque chose qui détend beaucoup, mais aussi et on y pense moins souvent, pour les personnes qui souffrent de douleurs articulaires, d'inflammations.

Le processus de sauna, donc le passage au chaud, un petit passage au froid et ensuite le repos, permet d'éliminer vraiment les toxines acides qui empoisonnent l'organisme et d'améliorer vraiment le confort des personnes qui souffrent de ces douleurs-là.

Ce que l'on propose aussi en dehors des cures, c'est de pouvoir profiter du spa, en séances de 2h ou via un forfait de 4 ou 8 séances, si on veut avoir une régularité, ce qui est intéressant pour les personnes qui souffrent d'arthrose, d'arthrite, de douleurs articulaires, d'inflammations. Dans ces cas-là, le sauna est très efficace.

Ça permet aussi d'avoir une belle peau.

C'est très bénéfique aussi pour calmer le système nerveux, pour les personnes stressées, angoissées.

Pour les personnes intéressées, elles passent un petit coup de fil à Emmanuelle, notre assistante, pour réserver leur séance car ce n'est pas encore sur le site.



Pour poursuivre sur les différentes activités que propose "L'Hirondelle Bleue", il y a également des ateliers, des conférences.

Dans les ateliers : il y a justement le yoga que tu proposes, il y a du pilates, du Qi gong, de la marche nordique, des ateliers d'alimentation saine.

Vous proposez vraiment une grande diversité d'ateliers.

– PHARE SUR LA MAISON DE SANTÉ INTÉGRATIVE "L'HIRONDELLE BLEUE"

Et, dans les conférences, il y a donc une salle polyvalente qui est mise à la disposition des professionnels afin de proposer des ateliers collectifs ou des conférences sur le thème de la santé.

J'ai vu que le programme sera prochainement sur votre site.



Pour terminer, il y a également l'extérieur, vous avez un jardin thérapeutique avec des ateliers de permaculture, des découvertes de plantes médicinales, un bassin naturel. Le lieu de ce centre est vraiment en pleine nature ?

Oui, on est dans la campagne, une campagne qui est assez vallonnée et même si, c'est dans les Hauts de France, c'est un coin qui est assez joli.

On a vraiment fait attention à l'environnement parce que ça fait entièrement partie du cadre de santé : on ne peut pas être en bonne santé dans un environnement toxique. Donc, le contact avec la nature est thérapeutique en lui-même. On a donc bien soigné les jardins.

On a un premier parc qui est accessible à tout le monde, toutes les personnes qui viendront en consultation dans la journée.
Une deuxième partie du jardin est clôturée et n'est accessible qu'aux curistes pour que les personnes qui sont chez nous, la semaine, puissent se reposer tranquillement, sans être dérangées par des passages incessants.
On a aussi le bassin naturel de nage, c'est très chouette. L'eau est froide, évidemment, mais c'est très intéressant pour tout ce qui est renforcement : un petit plongeon dans le bassin à l'issue du sauna, ce n'est pas à la portée de tout le monde, car il faut de la vitalité mais ça fait beaucoup de bien.

On encadre chaque personne, pour lui conseiller ce qui lui fait du bien, sans aller trop loin, parce que parfois, à vouloir faire ça, on va se dévitaliser au lieu de se faire du bien.

C'est pour ça que pour une cure, par exemple, on est trois encadrants au minimum. Notre signature, c'est le soin, c'est "prendre soin" et on met vraiment l'accent là-dessus.

Ce n'est pas un séjour bien-être où vous allez être livré un peu à vous-même, etc. On est présent, on est là tout le temps, on dort sur place, on est minimum trois personnes pour encadrer les cures, le médecin est sur place aussi.

Toutes les infrastructures ont été pensées pour ça. C'est ce qui renforce le côté thérapeutique du lieu.



– PHARE SUR LA MAISON DE SANTÉ INTÉGRATIVE "L'HIRONDELLE BLEUE"

Comme le centre est naissant, est-ce que vous avez déjà pu obtenir des retours de personnes qui ont déjà suivis des soins ou des cures ?

De mémoire, comme ça, je ne peux pas les citer, mais je peux donner une impression globale.

Si vous voulez, il y a des commentaires sur notre fiche Google où des personnes ont eu la gentillesse de mettre des témoignages. Sinon, l'impression générale pour les personnes qui sont venues en parcours de soin - donc pas pour les cures - qui ont eu des consultations avec le Dr Debray et avec un, deux ou trois thérapeute(s) du centre, car même si on n'était pas ouvert sur le lieu, on a déjà commencé à travailler ensemble, les retours sont : "Qu'est-ce que ça fait du bien d'avoir des thérapeutes qui se parlent, qui disent la même chose, ça fait du bien de sentir une cohérence dans la démarche de soins." C'est ça qui ressort, avec aussi la bienveillance de chacun.

Les personnes qui avaient l'habitude d'avoir recours à des thérapies complémentaires entendaient parfois des discours un peu opposés, soit avec le médecin, soit entre deux thérapeutes différents. Et là, ce qu'ils apprécient particulièrement, c'est la démarche coordonnée, on va tous dans le même sens.

Quant aux premiers retours sur la cure, c'est le fait de se sentir enveloppé, de passer un moment un peu hors du temps dans un espèce de cocon de bienveillance et chaleureux. C'est essentiellement ça qui ressort. Ensuite, chacun a son expérience.

Les personnes nous disent : "On ne sait plus quel jour on est, on est juste bien, on se laisse porter dans un environnement privilégié, une bulle en fait, une parenthèse, déconnecté du quotidien et dans la bienveillance."

Voilà les avis qu'on a pour le moment et j'espère qu'on en aura encore beaucoup d'autres.

Parmi les personnes qui travaillent dans le centre "L'Hirondelle Bleue", j'ai vu qu'il y avait plusieurs praticiens.

Il y a évidemment le Dr Debray, qui est le médecin généraliste et toi, naturopathe et professeur de yoga. Ensuite, j'ai vu que chez les autres spécialistes, il y avait une psychanalyste, une sophrologue, un ostéopathe, une réflexologue, une hypnopraticienne, une praticienne shiatsu.

Vous avez également un chef cuisinier veggie qui va proposer des repas adaptés lors des cures.

Parmi votre équipe, il y a aussi un second naturopathe, une praticienne psycho-corporelle et une facilitatrice en relations humaines.

Pourrais-tu me parler de ce métier - facilitatrice en relations humaines - que je ne sais pas ?

Oui, c'est une personne qui est spécialisée dans la communication interpersonnelle, dans l'éducation de bienveillance également et qui pratique aussi le conseil en santé globale. C'est assez polyvalent.

Elle travaille aussi dans tout ce qui est gestion des émotions.

Elle organise d'ailleurs un stage au mois de juin avec la sophrologue de l'équipe sur justement la "gestion des émotions".

Elle peut aussi accompagner quand on veut améliorer une relation que ce soit en couple ou au travail. Elle est assez polyvalente et très pertinente.

Comme j'ai pu le voir sur le site, vous êtes environ une douzaine à travailler. Y a-t-il une direction, une équipe administrative ou comment tout cela est-il géré ?

– PHARE SUR LA MAISON DE SANTÉ INTÉGRATIVE "L'HIRONDELLE BLEUE"

Comme tu l'as remarqué, on est en retard sur la mise à jour du site. Il y a d'autres thérapeutes qui s'ajoutent, notamment un kiné qui ne doit pas être référencé sur le site et un deuxième médecin qui va arriver.

Pour répondre à la question de la gestion du centre, au niveau juridique, on est une SCIC, c'est une Société Coopérative d'Intérêt Collectif, c'est une forme d'entreprise de l'économie sociale et solidaire. Ça veut dire que tous les thérapeutes sont associés : on a tous une part du capital et on a une gouvernance partagée du centre.

On fonctionne par commissions. Ce que l'on appelle dans d'autres entreprises un comité de pilotage s'appelle chez nous, le "Cercle Cœur", c'est un terme qu'on a emprunté au mouvement Colibri. Le "Cercle Cœur" est un mot plus joli pour dire comité de pilotage et on est quatre associés pour gérer le quotidien du centre, prendre des décisions, etc.

Ensuite, on a des commissions et chaque associé fait partie d'une, deux ou trois commissions, dans laquelle il va intervenir pour faire avancer tel ou tel sujet.

On a une commission spécifique sur les parcours de soins, on en a une sur les cures, une commission spécifique qui a beaucoup travaillé ces derniers temps sur les travaux et la décoration, une commission sur l'administration, etc.

Les associés sont impliqués dans telle ou telle commission. C'est participatif, c'est le principe de la gouvernance partagée, ce qui fait partie de nos valeurs.

Est-ce que vous proposez des soins à la carte ?

Oui, bien sûr ! On peut tout à fait prendre rendez-vous, juste pour un massage, une réflexologie, une séance avec la psychologue ou juste pour une séance de naturopathie ou demander un rendez-vous chez le médecin généraliste.

Le Dr Debray est le médecin traitant de pas mal de patients qui viennent , comme on irait voir n'importe quel médecin, sauf que l'approche est différente, celle du Dr Debray va être beaucoup plus holistique que la plupart des médecins généralistes.

Quels sont les projets, les souhaits du centre "L'Hirondelle Bleue" ? Quelle est votre vision sur les prochaines années ?

C'est vrai que notre principal projet est de mettre en œuvre tout ce dont on vient de parler.

On a déjà fait des cures en fin d'année dernière et on voudrait les pérenniser. On a fait le programme de l'année 2024.

Ce qu'on aimerait bien, c'est développer les parcours de soins et les cures sur des thèmes particuliers. Par exemple, on a déjà commencé à travailler sur un parcours de soins spécifiques pour la douleur chronique. C'est quelque chose qu'on voudrait mettre en place.

On essaie aussi d'avoir un soutien financier. Si une partie du parcours de soins peut être prise en charge, c'est toujours intéressant. On est en train de travailler là-dessus.

Après la douleur chronique, il y pleins d'autres sujets sur lesquels on peut travailler pour mettre en place soit des séjours, soit des parcours de soins spécifiques à thèmes. On a déjà des demandes : par exemple, un séjour spécifique pour parents et enfants autistes ou encore un parcours de soins autour de l'endométriose. Donc, on va réfléchir à la question. Ça, c'est quelque chose qu'on voudrait développer.

Ensuite, on aimerait devenir un lieu d'accueil pour les thérapeutes de la région ou d'un petit peu plus loin qui recherchent un lieu pour organiser leurs propres stages, leurs propres séjours. Ça, c'est tout à fait possible aussi, venir chez nous pour pouvoir profiter de nos infrastructures. Car même si on est nombreux, il reste encore de la place dans le calendrier et autant que ces lieux qui sont si beaux puissent servir à tout le monde.

– PHARE SUR LA MAISON DE SANTÉ INTÉGRATIVE "L'HIRONDELLE BLEUE"

Voilà les développements que l'on voudrait faire : ces parcours de soins et ces séjours à thèmes en partenariat avec des associations de patients, par exemple, pour pouvoir cibler un peu plus.

Tu parlais de l'infrastructure, pour avoir une idée combien de m² fait le centre, sans compter les jardins ?
La totalité du terrain fait un hectare environ. La salle polyvalente peut accueillir cent personnes. On a cinq cabinets dans une aile du bâtiment qui est l'ancienne grange. La maison de cure, qui est dans une autre aile, est très grande aussi, elle est sur trois étages, on a huit chambres avec une capacité d'hébergement de quatorze personnes, le spa en demi-sous-sol est très joli avec des voûtes



Tu as également parlé du soutien financier pour le développement des parcours de soins et des cures à thème. Tu veux dire des demandes de soutien financier auprès d'organismes publics ?

Je parlais de la prise en charge. Par exemple, la naturopathie ou la sophrologie ne sont pas remboursées par la sécurité sociale. Nous, on aimerait bien (rires) !

Donc, on essaie de travailler pour que, dans le cadre des parcours de soins, on puisse avoir une partie qui soit prise en charge par la sécurité sociale, ce serait idéal. Évidemment, pour l'instant, ce n'est pas le cas.

Ce qu'on voudrait, c'est développer un partenariat avec certaines mutuelles, certains organismes qui pourraient y contribuer. On travaille sur ces sujets-là également.

Quel message souhaites-tu transmettre aux lecteurs du "Pharandol" ?

Au nom de l'équipe de "L'Hirondelle Bleue", je transmettrai le message suivant :

"On peut être acteur de sa pleine santé".

La maladie, ce n'est pas du tout une fatalité, il faut comprendre ce qu'elle vient nous dire. Et, on peut parfaitement prendre en charge sa santé, en être responsable, comprendre ce qu'il se passe.

C'est une vraie joie de se dire :

"J'ai la main, je suis acteur de ma santé."

Et la pleine santé, ce n'est pas seulement l'absence de maladie ou l'absence de douleurs, la pleine santé, c'est la joie de vivre !

Notre petit slogan à "L'Hirondelle Bleue", c'est :

"Déployons notre pleine santé".

Et derrière ça, on entend que tous les matins, quand on ouvre les yeux, à l'intérieur du cœur, ça va faire YES, je suis en vie, YES ! Et j'aborde ma journée avec enthousiasme et avec joie.

La santé, c'est la joie de vivre et c'est un chemin sur lequel on se fait vraiment tous un grand plaisir d'accompagner les personnes qui viendront nous voir.

– PHARE SUR LA MAISON DE SANTÉ INTÉGRATIVE "L'HIRONDELLE BLEUE"

Je remercie Nathalie Wheatley d'avoir accepté de répondre à mes questions et du temps qu'elle m'a consacré.

Modèle de soins holistiques, le centre "L'Hirondelle Bleue" a la force de combiner plusieurs disciplines, de faire cohabiter la médecine allopathique avec les bienfaits des thérapies alternatives, sur un même domaine, en pleine nature.

Ce premier centre en France permet à toutes personnes de prendre en main sa santé et d'établir, avec des spécialistes, un véritable plan de soins personnalisé.

Espérons que d'autres lieux comme celui-ci verront le jour en Europe et dans le monde afin d'accompagner les patients sur le chemin de la guérison.

Propos recueillis par Monika YODA

L'hirondelle Bleue
Centre de médecine intégrative

ADRESSE : 24, rue d'Ivergny –
62270 Rebreuviette
(Hauts-de-France).
TEL. : 09 87 33 05 89
=> Demander Emmanuelle,
eMAiL : contact@lhirondelle-bleue.fr
SiTE : www.lhirondelle-bleue.fr
BLOG : https://lhirondelle-bleue.fr/blog/
Facebook : https://www.facebook.com/lhirondelle.bleue.medecine.integrative/

NOUS SOMMES ...

"Un modèle de soins holistiques,
alliant le meilleur de la médecine conventionnelle
et les bienfaits des thérapies complémentaires."

Bonjour Johann, bonjour Matthieu. Vous êtes les initiateurs d'une plate-forme qui s'appelle Holitime.

Juste avant d'aborder le vif du sujet, souhaitez-vous vous présenter brièvement, et nous expliquer comment est née votre collaboration ?



Matthieu :
Bonjour Céline, merci beaucoup pour cette interview.

Je m'appelle Matthieu, je suis le fondateur de la plate-forme Crowdbunker, je suis ingénieur informatique entrepreneur et j'ai le plaisir de co-fonder la plate-forme Holitime dont nous allons vous parler.

Johann :
Je m'appelle Johann Fakra, je suis dans le web depuis plus de 20 ans, j'ai créé un média qui s'appelle Quartier Libre avant de me lancer depuis plusieurs mois dans le projet Holitime.

J'ai rencontré Matthieu lorsqu'il a lancé Crowdbunker, j'avais un projet similaire de plate-forme vidéo, et ne souhaitant pas faire doublon, j'ai laissé tomber mon projet, j'ai pris contact avec Matthieu, et nous avons, en mars 2023, discuté et souhaité créer ensemble cette plate-forme pour valoriser la santé naturelle.

CrowdBunker
SiTE : CrowdBunker.com

Pouvez-vous du coup nous en dire davantage sur Holitime ? De quoi s'agit-il ?

Matthieu :
Holitime est un projet à plusieurs niveaux. Il s'agit avant tout d'une plate-forme de prise de rdv spécialisée dans les pratiques de bien-être et santé au naturel, une sorte de Doctolib des pratiques holistiques, bien plus ouverte car Doctolib applique un rejet de la majorité de ces pratiques.

Mais au-delà du cœur de ce projet qu'est la prise de rendez-vous, Holitime est prévue d'aller plus loin, puisque l'on souhaite en faire la plate-forme dédiée à la santé naturelle.

Johann :
Le constat que je fais, et que l'on est nombreux à partager, c'est qu'aujourd'hui lorsque l'on s'intéresse à sa propre santé, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver en terme d'informations et de professionnels : il y a de tout et n'importe quoi, et il n'existe pas de plate-forme référente sur laquelle on puisse surfer en pleine confiance.

L'ambition que nous avons avec Holitime, c'est de créer une plate-forme qui permette d'utiliser l'intelligence collective pour faire ce travail de qualification de l'information et des professionnels, afin de les faire reconnaître.

En effet, n'importe qui peut se prétendre praticien sans avoir à prouver l'origine de ses diplômes et c'est la porte ouverte à tout et

n'importe quoi, il y a des gens sérieux mais pas uniquement.

Nous voulons donner de l'ampleur au bouche-à-oreille, le généraliser, pour mettre en avant des contenus et des praticiens de confiance, et mettre en retrait si nécessaire ceux qui ne seraient pas pertinents, afin d'avoir accès à des contenus et des professionnels de qualité.



Notre autre motivation est de simplifier les choses pour les utilisateurs : avec toute la quantité d'informations que nous allons recueillir, nous souhaitons optimiser la recherche de praticiens et de contenus, par rapport à ce que les gens attendent, afin qu'ils trouvent des contenus les plus ciblés possible par rapport à leurs besoins en santé.

Nous aimerions qu'Holitime devienne une sorte d'assistant personnel pour les recherches concernant la santé.

Matthieu :
L'idée est vraiment de rendre la place à ces disciplines là qui sont boycottées.

Pouvez-vous, concrètement, nous dire ce que cette plate-forme pourra apporter pour les utilisateurs, sa plus-value par rapport à ce qui existe déjà dans ce domaine ?

Johann :
Par rapport à d'autres plate-formes comme Médoucine, ou d'autres qui existent déjà, nous avons l'impression qu'il existe une méthode un peu "dictatoriale" de sélection des praticiens (qui sont recrutés par les détenteurs de leur propre site), ce qui en limite le nombre d'inscrits, et il nous dérange que l'on puisse juger des compétences d'un praticien, ce genre de décision ne devrait revenir à personne en particulier, mais plutôt à tout le monde à la fois.

C'est l'avis général qui fera vivre cette plate-forme, afin de laisser un choix large, mais aussi que tout soit fait de manière démocratique afin de permettre d'améliorer la santé des gens.

Matthieu :
Ce qui nous différencie, c'est de donner la place à ces disciplines qui sont aujourd'hui soit complètement rejetées par certaines plate-formes, ou qui voient un véritable parcours du combattant pour accéder à ces plate-formes.

Nous avons également un fonctionnement qui va être différent, plus simple mais aussi plus large car nous irons au-delà de la prise de rendez-vous : nous souhaitons donner aux praticiens la possibilité de s'exprimer, de créer du contenu, car ils auront une place centrale pour parler des sujets qui leur tiennent à cœur, avec un moteur de recherche le plus puissant et intelligent possible.

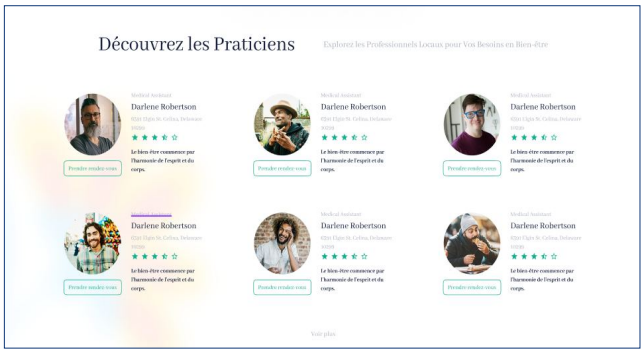
Nous permettrons également aux praticiens de vendre leurs livres, leurs formations…

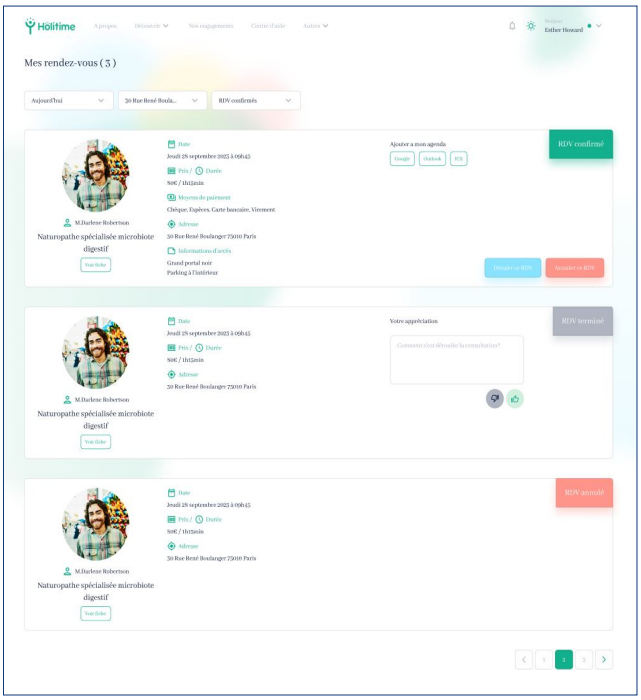
L'idée est de permettre à ceux qui utiliseront la plate-forme de retrouver une certaine responsabilité sur leur santé, par tous les moyens proposés.



Johann :
Notre ambition n'est pas de rendre les gens dépendants d'une plate-forme qui vend des produits, mais d'amener les gens vers l'autonomie en matière de santé : ils pourront avoir accès à des praticiens pour les aider, mais également accéder aux moyens de ne plus avoir "besoin" de praticiens.

Matthieu :
Un autre point qui nous différencie, et qui n'est pas négligeable, c'est le prix : nous sommes trois fois moins cher que Doctolib, ce qui est important au quotidien.





Quels sont vos projets concernant cette plate-forme ?

Matthieu :
Sur le moyen et long terme, nous nous engageons avec Holitime à rendre service à la santé naturelle, et d'allouer une partie de notre chiffre d'affaire, une fois que le projet sera lancé, pour financer des projets, des moyens de défense juridique, et d'aider tout le domaine du Vivant.



Johann :
Nous avons pour objectif de rendre ouverte la réflexion sur l'évolution de la plate-forme : nous souhaitons que la démocratie fasse avancer Holitime, nous prévoyons de mettre en avant une boîte à idées pour recueillir les idées des utilisateurs, avec un système de votes afin de s'inspirer ce que les gens attendent.

Merci pour ces belles perspectives que vous nous offrez !

Avez-vous un message que vous souhaiteriez faire passer à nos lecteurs et auditeurs ?

Johann :
Abonnez-vous !

Matthieu :
S'il y a un message qui revient souvent ces dernières années, c'est que l'on observe une forme de désespoir vis à vis de décisions politiques qui peuvent être prises, mais nous avons toujours la possibilité de mettre en place des solutions.

Notre projet va prendre vie, gardez espoir, car en se bougeant ensemble on parvient à répondre à un grand nombre de problématiques.

Johann :
Dans un contexte où tout est fait pour nous faire peur et nous figer vis-à-vis de l'avenir, nous pouvons co-construire, nous mettre en lien, afin d'avancer ensemble. Il faut pour cela redoubler d'efforts pour y parvenir.

Nous espérons que des liens se tissent, et que des synergies se créent. Ce projet, comme d'autres projets, est né autour d'un élan de synergie né du soutien envers Thierry Casasnovas, en mars dernier.

Nous souhaitons pouvoir aider les gens à avancer en finançant d'autres projets, et agir de manière synergique.

C'est une très belle conclusion que vous nous offrez là, un immense merci à tous les deux !

Propos recueillis par Céline

Hölitime

eMAiL : contact@holitime.org

SiTE : https://holitime.org/

NOUS SOMMES ...

"La plate-forme dédiée aux pratiques de bien-être naturelles et holistiques"

ANNONCE - RGNR le retour

Bonjour Thierry,
Il y a de cela un an, nous t'avions déjà interviewé dans notre magazine afin que tu nous partages ta vision de la santé, et présentes l'initiative que ton parcours t'avait mené à lancer il y a plusieurs années : Regenere / RGNR.

Malheureusement, au terme de nombreux déboires et pressions sur toi – sur lesquels, si tu le veux bien, nous n'allons pas nous attarder aujourd'hui –, tu as dû liquider ta première entreprise RGNR à l'automne dernier, au grand dam de tous tes abonnés.

Toutefois, tel le phénix, et au terme de nombreux efforts déployés pour continuer sur ta lancée, RGNR renaît de ses cendres depuis le 14 février dernier, sur le site internet "rgnr.tv".

Alors pour aborder ce retour de Regenere, pourrais-tu nous décrire les services qui sont proposés sur ce nouveau site ?

Bonjour Céline, je te remercie.
Pour être précis, à l'automne dernier, lorsque RGNR a été arrêté, ce n'était plus mon entreprise, je n'étais que contributeur et non plus acteur. J'avais arrêté de produire des vidéos depuis mars 2023 mais il n'y avait plus de nouveautés dessus.

Suite aux diverses pressions judiciaires exercées sur les entreprises, le site a dû être liquidé, mais des proches ont lancé le projet de se réinvestir dans la construction d'un site neuf, un nouvel écrin pour accueillir mes nouvelles productions vidéos, et j'ai été ravi de pouvoir contribuer à ce site dans cet état d'esprit.

L'idée était d'adapter le site à toutes les applications portables dans un premier temps (*responsive*) car beaucoup de gens se connectent depuis une tablette ou un téléphone.

Il fallait également une dimension d'autonomie : être à l'abri de la censure pour l'hébergement de nos propres vidéos, et que tous les services soient gérés en interne.

Le site est donc consacré, comme le signale le suffixe .tv, à l'autonomie, la santé, l'hygiène de vie, la prise en main de ses conditions de vie, la permaculture, le jardinage, bref l'autonomie tous azimuts, et je trouve ça extrêmement joyeux.



Merci pour ces précisions. Alors évidemment, une question me vient : il s'agit donc d'une V2, une version plus aboutie que la première. On peut déjà constater que le slogan "Nous, c'est la santé" a évolué en "Nous, c'est la Vie". Quelle est la valeur ajoutée, par rapport à cette première version que nous connaissions ?

"Nous c'est la Vie", parce que ce n'est plus qu'une valeur de santé : c'est toutes les valeurs autour du Vivant, ce n'est plus le site de Thierry Casasnovas, mais c'est le site du Vivant, toutes les techniques autonomisantes qui vont dans le sens de préserver la vie (humaine, animale, autour de nous…). Ce slogan est plus fédérateur, et élargit le propos.

– ANNONCE - RGNR le retour

Le site a été entièrement développé pour proposer des formules sur abonnements.

Le premier "RGNR +" est abordable : 5 euros par mois, qui permettent d'accéder à tout le contenu de vidéos du site, 2 à 3 nouvelles par semaine ainsi qu'un contenu écrit, pour aller dans le sens de la qualité et l'excellence et s'exprimer librement sans être jamais censurés.

Par exemple, je me permets d'aller au fond des choses dans mes vidéos sur ce site car elles ne seront pas censurées, contrairement à YouTube si j'aborde des sujets comme le cancer, l'immunodéficience, de vaccination…

Le second abonnement "RGNR Premium" est un projet un peu différent, pour 15 euros par mois, qui permet d'accéder en plus du reste à un contenu sous forme de séminaires spécifiques qui traitent chacun d'une thématique en lien avec une question de santé spécifique, ou des contenus enregistrés lors de stages que j'avais pu donner (en 2022, 2023, etc.).

Cela permet aux gens d'accéder aux contenus sous forme d'abonnement (qui peut être ponctuel), et peuvent se désabonner dès qu'ils ont acquis l'information. Il y a une dizaine de séminaires (plus de 150 heures de vidéos), avec d'autres thématiques qui seront développées d'ici avril puis cet été, afin de s'informer spécifiquement sur des sujets en lien avec la santé et l'hygiénisme, et acquérir des connaissances à partir de ça.

Enfin, une fois tous les 15 jours, j'accorde également une soirée en live avec les gens afin d'éclaircir leurs questions, c'est un service en plus.

Au travers de toute ta persévérance, et des conseils et outils que tu distilles auprès de tous ceux qui souhaitent reprendre leur santé en main -et même leur vie- quel est le message que tu souhaites faire passer ?

Il y a beaucoup de chose, c'est difficile de se limiter à un seul message.

On est dans une période de fortes contraintes, comme les zones de turbulences en avion. Depuis 2020, nous sommes secoués socialement, économiquement, émotionnellement, médiatiquement…



Nous avons vécu un basculement du monde, parfois je repense avec nostalgie aux souvenirs d'avant 2020, nous ne nous rendions pas compte à quel point la vie était facile. Plus l'environnement est tourmenté, plus notre être doit s'adapter pour ne pas craquer.

C'est donc plus que jamais nécessaire de parler de santé et d'autonomie, car c'est ce qui va garantir de ne pas perdre totalement pied, de garder le cap et rester centrés sur nos valeurs, notre éthique, et ce qui est cher pour nous, la famille et les enfants, alors que ça secoue partout autour de nous.

Prendre soin de soi et sa santé permet de garder sa rectitude, sans connoter ça de manière égoïste.

– ANNONCE - RGNR le retour

Je me réfère toujours à la phrase d'un militaire français qui est devenu préparateur physique, qui a inspiré toute une méthode d'entraînement, et qui s'appelle Georges Hébert : "être en forme pour être utile". Pour moi c'est "être en santé pour être utile" : pour soi, pour son environnement, pour être une figure **phare**, stable, dans cet environnement qui bouge sans cesse. Tenir le cap pour aider les plus faibles à s'y rallier, s'y raccrocher.

C'est donc plus que jamais nécessaire de cultiver la santé, et développer son autonomie, notamment pour les informations qui sont totalement orientées par les médias habituels. La censure sur les plate-formes est totale, le DSA (Digital Service Act) oblige les grandes plate-formes à censurer tous les contenus qui vont à l'encontre du consensus dominant, ce qui ne laisse plus la place à une pensée alternative.

C'est une guerre permanente contre le Vivant, il est donc primordial de cultiver cette notion d'autonomie, de distinguer la capacité à discriminer ce qui est bon pour sa famille et ce qui ne l'est pas.



J'espère donc que ce que l'on partage sur le site RGNR participera à promouvoir l'esprit critique, il n'y a rien de "bon" ou de "mal" dans l'absolu, l'idée est que les gens se ramènent à leurs propres besoins, appliquer de manière individuelle les outils que l'on partage pour se déterminer individuellement.

Il est important de construire un intérieur fort, solide et stable, résilient, et c'est ce que l'on appelle la Santé.

Merci Thierry ! Nous ne pouvons que nous réjouir du retour de RGNR, et te remercier de ton implication !!

Propos recueillis par Céline auprès de Thierry Casasnovas.

RGNR

SiTE : https://www.rgnr.tv

CrowdBunker : https://crowdbunker.com/@RegenereThierryCasasnovas

NOUS SOMMES ...

RGNR.TV est la plate-forme de l'autonomie, de la liberté, de la santé et de la solidarité.

"*Nous c'est la vie*"



De l'humour à la joie

Quand je suis arrivée dans l'EHPAD, il y a une dizaine d'années, quelques temps après la mort de mon père d'un cancer du poumon, je ne fumais pas, plus. Alors que j'en sortais après six ans, oui on en sort ! ;), je re-fumais.
Pardonnez mon sarcasme pictural car j'ai un profond respect pour les professionnels du soin qui exercent leur métier au service des personnes âgées dépendantes.

A ma manière, je me considérais de ceux-là dans mon rôle d'animatrice oeuvrant pour le bien être de nos aînés. De la grande salle où j'organisais le programme de mes animations, j'observais les allées et venues des soignants fumeurs dans l'espace extérieur qui leur était dédié. Parfois ils s'adonnaient à ce qu'ils nommaient "la pause fantôme" qui consistait pendant le soin à s'échapper un instant pour tirer une "taf" d'une cigarette qu'il laissait dans le cendrier pour leur binôme qui viendrait les relayer.

J'étais fière et heureuse de ne plus fumer. Un peu moins de la béquille que je taisais et qui m'y aidait : un anti dépresseur facilitant le sevrage tabagique, retiré en 2021 du marché par l'ANSM. Je supposais par erreur que la cause était liée aux idées suicidaires mentionnées dans la rubrique effets indésirables de la notice. Je ne rentrerais pas dans les détails à propos de ce retrait. En ce qui me concernait je "gérais" le médicament, lui reconnaissant un impact cardiaque, je décidais d'une seule semaine de prise thérapeutique pour m'arrêter de fumer... Avant de repiquer au truc et de recommencer le traitement qui, pour moi, au bout de 3 ou 4 jours s'averrait efficace. En définitive, mes collègues et moi avions tous des addictions !

Dans un article du "Quotidien des médecins" publié le 18/11/2022, les professionnels de santé français sont encore nombreux à fumer malgré leurs connaissances sur le sujet. Selon ce magazine, il y aurait une corrélation entre le tabagisme des soignants et celui de la population générale.

PHARTISTE

"Faites ce que je vous dis et non pas ce que je fais" Plein d'ironie -tout comme mon dessin-, ce proverbe a son origine et son explication dans ces paroles de l'évangile selon Saint-Matthieu (en latin dans le chapitre XXVIII, vers 2 et 3) dont voici la signification en français : observez donc et faites tout ce qu'ils vous diront mais ne faites pas ce qu'ils font, car ils disent ce qu'il faut faire et ne le font pas. Prenant l'image dans ses mains une infirmière l'a commenté : "C'est tellement ça !".

Mon propos n'est pas de mettre en joue les soignants fumeurs ni de me fustiger avec eux. Au contraire, qui y-a-t-il de mieux que l'ironie et l'humour pour parvenir au discernement ?

Je comprends, pour l'avoir expérimenté, que certaines situations vécues en EHPAD sont difficiles à soutenir. La cigarette, vicieusement, délivre des endorphines -ces hormones font partie des "neurotransmetteurs du plaisir" - libérées par le cerveau, elles sont majoritairement sécrétées lors de stress psychologique ou physique et de façon plus significative pendant ou après l'effort.- agente de leur auto-guérison elle vient palier leur profond désarroi. Il me semble important de rappeler qu'en apportant de l'oxygène aux cellules, et donc la vie au corps, les poumons sont en médecine énergétique chinoise en lien avec l'émotion de la tristesse. Une affection touchant cet organe peut être l'indicateur d'un mal de vivre, de circonstance dans laquelle on se sent étouffé, bloqué ou oppressé. Ainsi il serait urgent et intéressant de dispenser dans ces lieux d'accueil et de soins (et de dépendances !) des formations "À la joie" incluant des pratiques tel le yoga du rire, par exemple, qui s'appuie sur une combinaison mêlant des rires avec la respiration du yoga.

Cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé. Mais aussi un sevrage tabagique par l'hypnothérapie. Cette technique devrait être inhérente (et gratuite !) à la fonction de soignant pour le bien être de tous et de chacun.



Rejoignez-moi sur Instagram !

Laurence

Instagram @laoulorloge

...SANTÉ VOUS LiBRE...



Pied nus sur la Terre Sacrée,
Profonde inspiration dans l'aube glacée,
Regard porté sur le lointain,
Profondeur, tant de douceur
Ta main dans ma main,
Confiant dans le lendemain
Ici et maintenant
Eternellement,
Courir dans les herbes trempées du matin
Le bonheur de ce simple câlin
Sentir mon corps,
ton corps
Coeur haletant, d'un Amour
Du genre qui rime avec toujours
Paisible réconfort
À la sinistrose on donne tort
Saveur sucrée
Coeur apaisé

Savoir-faire plurimillénaire
Herboristerie, et plantes issues de la Terre,
Soignants délicats, dévoués, à la vocation bien établie
Pour t'aider à ce que tu reviennes à plus de Vie
Doula engagée
Au courage déployé,
Juste pour le bébé et toi, que de passion
Donner la Vie dans le doux cocon de ta maison
Jeûne et sobriété volontaire, approche holistique,
Bain glacé, activité physique, amitiés authentiques,
Méditation, inspir', expir'
Liberté retrouvée, des barres de rire
Prendre soin de soi avec beaucoup d'Amour, de douceur et de détermination
Le corps ce temple sacré où notre âme a choisi de s'incarner
Plus que jamais à respecter, à choyer et à aimer
Notre meilleur ami...
Pour la Vie !





Fruit directement sur l'arbre ramassé,
Joie simple de cette matinée,
Fleurs de toute beauté
Abeille en train de butiner
Scarabée sacré
Toute cette Vie, ces graines en train de lever
Une grelinette, douce pour le sol
Un merle prend son envol
Une tomate à croquer
Le rire de nos enfants, dans le vent s'est envolé Perles de rosée
Jardinier enjoué
Apprend la belle danse
De l'abondance, de la confiance
Autonomie alimentaire
Respect de Terre Mère

Haut sommet pas si simple à grimper,
A l'arrivée d'une vue sur la mer, récompensés
Le feu qui crépite
Le soir dans le gîte
Délicieux mets tellement meilleurs que dans la vallée
Belle tablée, avec des amis partagée
Une guitare, des chansons enjouées
Ambiance veillée, jeux de société
Ou paisibles à refaire le monde
Pendant que dehors l'orage gronde
Amitié savourée
Rapports humains de qualité
Sommeil réparateur
Tout cela sent la douce odeur du bonheur
Aurore enchantée, le soleil s'est levé,
Il a neigé, c'est de toute beauté....



Il n'en faut finalement pas beaucoup plus
pour être en santé...

TEXTE & CRÉDiT PHOTOS :
Yoh del Campo

LES MALADiES : UN RÉVÉLATEUR iNiTiATiQUE

Les plus grandes maladies, concernant l'espèce humaine en tout cas, sont basées sur des phénomènes de changements perturbants provoqués par des mutations génétiques, comme c'est le cas spectaculaire dans les pathologies de cancers.

L'humanité, telle qu'elle est, s'est construite à partir d'une multitude de mutations génétiques. L'évolution de l'espèce s'est faite par le moyen de ces "crises" de mutation. Ces crises ont été des désordres, par rapport à ce qu'était "l'ordre" précédent. Ces désordres, nous les avons appelés maladies.

L'un de ces désordres majeurs aurait très bien pu mettre fin à l'aventure de l'évolution humaine, ce fut la mutation qui a provoqué l'hypertrophie cérébrale.

C'est une maladie, c'est-à-dire une programmation erronée qui a provoqué le processus gestationnel par un fœtus humain possédant de dix à vingt fois plus de neurones que les primates de même lignée, provoquant du coup une différenciation spécifique de ces lignées.

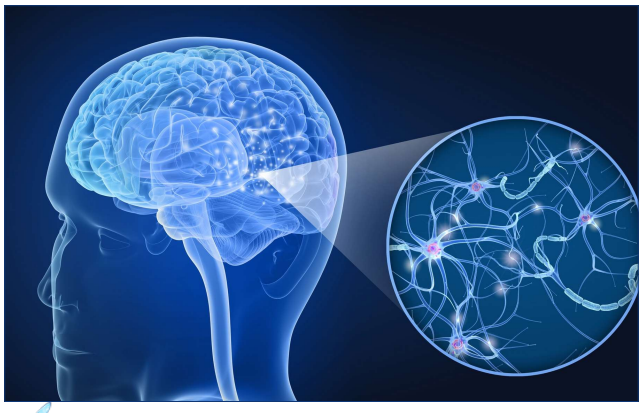


Le handicap d'un cerveau trop gros, incompatible avec la taille du bassin maternel et entraînant bien des complications périnatales pour l'enfant et d'accouchement pour la mère, s'est transformé en l'avantage de nouvelles capacités. Plus de cent milliards de neurones, connectés chacun, à l'âge adulte, à dix mille autres milliards, donnant un million de milliards de synapses, constituent l'objet le plus complexe connu qui ait été réalisé par le cosmos.



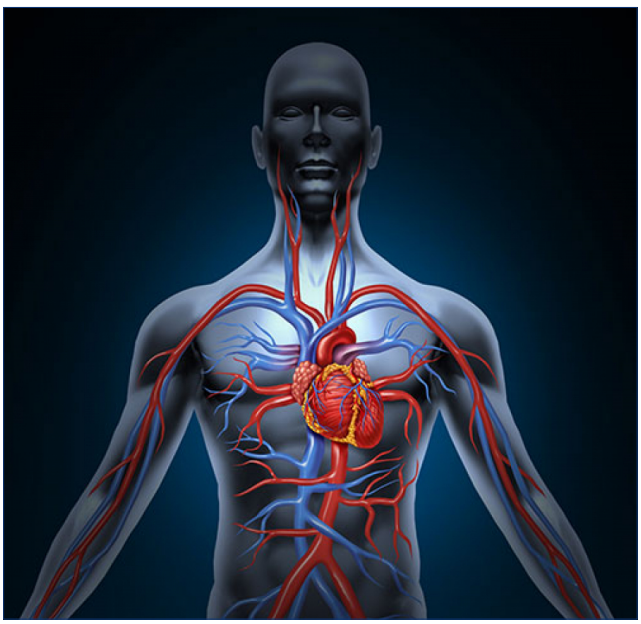
Ce sont donc des "crises", des "perturbations" de ce qui a été légué par la nature, par l'héritage génétique, qui ont permis à l'homme de passer de son statut d'individu créé par la nature à celui de personne créée par la rencontre avec les autres individus de l'espèce. L'homme est devenu une personne lorsque sa nature a été accueillie par le regard de la société humaine dans laquelle et par laquelle son existence spécifique a été reconnue au cœur d'une conscience collective.

Il est devenu cette personne à part entière lorsque le collectif de l'espèce a été capable de le reconnaître, non pas comme un concurrent ou un obstacle, comme c'était le cas dans son statut animal d'homme archaïque encore non différencié des autres hominidés, mais comme une "source nouvelle" aime à le dire Albert Jacquard, pour le développement de l'espèce dans la conscience qui a été permise par l'originalité des processus de complexification.



John C. Eccles, prix Nobel de médecine et le courant anglo-saxon de la recherche dans le domaine des neurosciences, expliquent que leurs travaux confirment la finalité de l'évolution : celle-ci a pour but, selon eux, de faire apparaître une complexité capable de nouvelles performances de plus en plus extraordinaires, notamment celle de permettre l'émergence de la conscience. La complexité du cerveau est telle que celui-ci participe à sa propre transformation. L'état d'un cerveau en un instant donné est l'aboutissement de son propre fonctionnement.

Étrangement, l'homme, pour trouver sa place dans le nouvel ordre de l'humain doit passer par la mise en scène de la maladie, parce que celle-ci a la particularité de déclencher le processus de la métabiologie humaine, c'est-à-dire, la particularité de permettre la "séparation" de sa pure biologie. C'est cette "séparation" qui le fait accéder à la conscience.



La physiopathologie humaine quitte donc dans les faits, et dans les esprits, le domaine de la biologie animale pour celui de la métabiologie humaine.

On peut dire, après les travaux sur l'empreinte dans le biologique de la notion du soi, que les maladies sont d'abord des messages scientifiques que l'homme malade, en tant qu'homme archaïque, c'est-à-dire objet biologique créé par la nature, s'envoie à lui-même et aux autres, en tant qu'hommes complexes, humains, hommes actuels reliés les uns aux autres et conscients d'être partie prenante de l'Univers.

L'homme humain se différencie de l'homme naturel animal qu'il était auparavant, grâce à la complexité de son cerveau qui a rendu possible l'accès à la parole. C'est pour cela que nous travaillons sur le niveau des connexions biologiques du langage parlé pour comprendre le sens de la mise en scène biopathologique.

Car, dit le docteur et chirurgien Pierre Benoit dans son livre "Le langage de la maladie", "dans la pratique médicale du rapport à la maladie… il y a toujours quelque chose comme un rendez-vous manqué, car une construction du savoir ne peut ni rencontrer, ni rendre compte de ce qui est au cœur de la souffrance d'un corps d'homme, de femme ou d'enfant. La souffrance du corps est relative non seulement à la maladie elle-même, mais aussi à la mobilisation du monde archaïque du sujet qui fonctionne au fondement même de sa structure." p.108

La matière vivante et ses structures génératives sont en correspondance, en homologie de nature et de fonction avec ce qu'on entend habituellement par langage. Il y a une continuité entre ces deux extrêmes, le code génétique et les langages éthologiques les plus évolués.



Il y a une continuité naturelle qui existe entre le langage parlé humain et les langages naturels.

Ainsi, dans un premier temps, l'émergence de la parole dans la nature est un événement biologique disent les neurosciences.

Dans un deuxième temps, on assiste alors à l'émergence d'un tiers langage qui se situe à mi-chemin entre le code génétique et la parole.

Ce métalangage ou tiers langage enveloppe l'évolution de l'homme, parce que la parole, en tant qu'évènement biologique, agit en retour sur ses propres racines biologiques.



La mise en scène biopathologique ou plus simplement la maladie vient donc s'inscrire dans la logique de cette construction du métalangage parce qu'elle fait partie de la réalité évolutive du vivant humain. C'est en cela qu'elle possède une nature initiatique. L'individu naturel est une partie complexe du Tout. Sa conscience est la découverte de son lien au Tout, c'est-à-dire, de la présence du Tout en lui. La complexité permet la conscience. La complexité est multiplicité. La conscience est unité du Tout, simplicité ultime de l'unité du Tout. Karl Gustave Jung parlait de "l'Unus Mundus" lorsque cette conscience en l'homme est passée du stade égotique au stade cosmocentrique, l'événement qu'il nommait individuation.

La nature a produit l'homme objet biologique, mais c'est l'humanité qui crée l'homme conscient parce que c'est sa capacité à se mettre en relation avec son environnement qui génère le métalangage permettant la conscience et l'éthique.

C'est son évolution progressive et permanente dans l'éveil de conscience qui constitue le caractère initiatique de la vie de l'homme.



Cette évolution impliquant les "crises", il peut aussi résister aux processus d'éveil de conscience pour des raisons qui peuvent être multiples : conditionnements normatifs, traumas, angoisses, pulsions de mort… C'est à ce moment-là que sa nature d'objet biologique peut venir l'interpeller sur la nécessité de passer de ce statut à celui de sujet plus complexe.

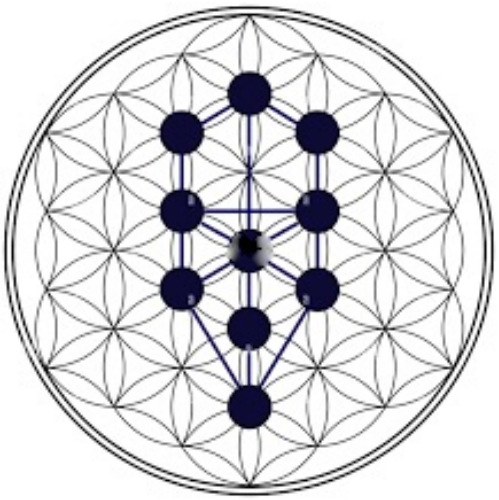
Dans son livre "Le Ressort Invisible", Georges Fischer écrit : "Toute (maladie)… en tant que processus de destruction de la vie, renferme paradoxalement un potentiel de vie, précisément là où la vie s'était brisée... le ressort invisible… permet de rebondir dans l'épreuve en faisant de l'obstacle un tremplin, de la fragilité une richesse, de la faiblesse une force, des impossibilités un ensemble de possibilités, de la destruction une réparation…"

La maladie engendre l'obligation de comprendre et de connaître le pourquoi de ce qui nous arrive, car l'agresseur doit être identifié pour savoir ce que l'on va faire avec la partie de soi demeurée saine. Boris Cyrulnik, dans son livre sur la résilience, "Un merveilleux malheur", écrit : "Lorsque le grain de sable vient agresser et blesser les chairs de l'huître, celle-ci va s'en défendre en sécrétant la nacre… Cette réaction face à la blessure va ainsi donner un bijou solide, brillant et précieux."



Cette image illustre bien que la maladie fait entièrement partie de la complexité du vivant et que la maladie n'est pas une erreur survenue dans la vie d'un homme comme un péché originel serait survenu dans la béatitude paradisiaque de l'homme primitif arraché ainsi aux pouvoirs de l'arbre de vie qui le faisaient auparavant immortel ! La maladie et la mort existent bien avant les ancêtres les plus lointains de l'homme et constituent des réalités indispensables à l'organisation complexe de la vie dans cet univers…

Jean-Yves Jézéquel



Témoignage sur une solution concernant la santé en Belgique

Je voulais faire cette communication à l'occasion du thème que nous abordons sur la santé dans ce numéro du Pharandol de mars 2024.

J'ai vécu en Belgique francophone de 1981 à 1989. Dans ma vie active de l'époque, de nombreuses personnes dans le besoin et l'urgence venaient solliciter mon aide. C'est ainsi que j'avais été invité par les circonstances de la vie à m'intéresser aux solutions qui existaient pour ceux qui étaient les exclus du système de santé.

J'allais ainsi découvrir, à l'époque, comment des organisations humanitaires avaient pu mettre en place des administrations et des systèmes sociaux parallèles, constituant d'authentiques États organisés et reconnus au sein même de l'État belge : des États dans l'État ! Voilà qui constituait une exceptionnelle particularité belge !

On pouvait donc comprendre comment la mise en place de services sociaux pour une population largement déshéritée et clairement abandonnée par la société marchande, passait d'une initiative humanitaire à la formation d'un proto-Etat !

Cet exemple que nous allons découvrir, est une source d'inspiration pour ce qui pourrait également se mettre en place en France, car nous assistons en effet, actuellement, via l'initiative de la résistance médicale dans l'hexagone, depuis la crise de la fausse pandémie, à une sécession créatrice dans le domaine de la santé, comme cela existe aussi dans d'autres domaines… On peut citer le mouvement Réinfo Santé né de Réinfo Covid qui propose des solutions et des actions concrètes en faveur de la santé (Je me permets ici de renvoyer le lecteur aux numéros antérieurs du Pharandol).

Ces pôles de santé autonomes qui germent partout en France et commencent à mailler le territoire, par des réseaux de contacts dans un premier temps, pourront vivre selon leurs propres règles, selon leurs propres lois, selon leurs propres convictions et selon leur propre déontologie médicale à travers une charte qui respecte les bases éthiques de la médecine ancestrale. C'est dans cet éclairage que nous allons observer ce qui se fait en Belgique depuis des années.

Il s'agit donc, en réalité, de "La Médecine pour le Peuple" (MPLP) qui a été créée comme une contre-société médicale à l'initiative du parti PTB de Belgique (Parti du Travail de Belgique, qui est à son origine d'inspiration maoïste). La contre-société sociale n'est donc pas une exclusivité des organisations décriées aujourd'hui, comme le Hezbollah libanais ou le Hamas palestinien qui ont tous les deux leur système de santé associé au "Croissant Rouge".



Car, depuis les années 70, cette expérience du "MPLP", tout à fait inédite dans le monde occidental capitaliste ultra libéral, existe encore en Belgique. "Médecine Pour le Peuple" propose depuis 1971, des consultations médicales gratuites dans toute la Belgique. Cette organisation gère 11 centres de santé répartis sur tout le territoire belge où la population est la plus dense.

Cinquante-trois médecins travaillent dans ces centres médicaux appuyés par cinquante employés et soixante-douze bénévoles… (Cf., références en fin d'article) Dans ces lieux, personne ne vous demande vos papiers ou vos cartes de sécurité sociale dûment actualisées, ni aucun autre "justificatif" qui vous permettrait de pouvoir être soigné ! Il suffit d'être un humain ! Ici, c'est le centre de santé style abbé Pierre en col mao !

À l'époque où "Médecine Pour Le Peuple" a été créée, l'association a aussitôt été poursuivie non pas par l'Etat belge, mais par l'Ordre des Médecins qui s'opposait à la pratique d'une médecine gratuite ! Mais, la mobilisation politique de PTB a obligé l'Ordre des Médecins à se plier à la volonté populaire défendue par ce parti politique. Aujourd'hui, l'Ordre des Médecins a fini par reconnaître l'intérêt de l'approche sociale, car ce ne sont pas des maladies qu'il faut soigner mais des malades ! À la suite de cette création d'une médecine gratuite, un système équivalent s'est généralisé en Belgique à travers l'organisation du forfait qui assure une qualité médicale et un engagement social associé…



MEDECINE
POUR LE PEUPLE

Ce sont les médecins de "Médecine Pour Le Peuple" qui ont été les créateurs du concept "Sans argent chez mon généraliste". Ce concept s'est répandu chez les généralistes de Belgique. La Présidente de l'Association, Janneke Ronse, déclarait à l'occasion des 50 ans de la création de MPLP : "Nous sommes à la fois un centre médical et un centre d'action. La santé est un droit : c'est notre principe fondamental. A "Médecine Pour Le Peuple", collaborateurs et patients veulent changer la société."



"Médecine Pour Le Peuple" examine tous les aspects de la maladie et de la santé. L'organisation veut avoir un impact sur les déterminants sociaux, comme par exemple les conditions de travail et de vie. Mais aussi sur la société dans son ensemble. Ainsi, pour "Médecine Pour Le Peuple", santé et lutte sociale vont de pair.

"*On ne peut pas guérir un ouvrier qui a mal au dos uniquement avec des comprimés et des exercices, explique Sofie Merckx, médecin à MPLP et députée fédérale PTB. On doit aussi pouvoir agir sur les conditions de travail et les améliorer. Si les enfants ont trop de plomb dans le sang, il faut combattre le problème de pollution de l'air dans les quartiers. Si les médicaments sont trop chers, nous luttons contre le pillage de la sécurité sociale par l'industrie pharmaceutique.*"

"C'est dans notre ADN, poursuit Janneke Ronse regarder au-delà des quatre murs de notre cabinet et travailler avec nos patients pour apporter un changement social. Nous refusons d'accepter le monde tel qu'il est et nous nous battons depuis 50 ans aux côtés des travailleurs. Tant qu'il y aura des injustices, "Médecine Pour Le Peuple" sera là."



Les déserts médicaux en Wallonie, avaient jeté les populations minières abandonnées dans une misère particulièrement scandaleuse, en tout premier lieu dans la Province du Luxembourg Belge. La crise de l'exploitation minière éclatait dans les années 70. On découvrait à cette époque-là, l'empoisonnement des populations au plomb, aux oxydes d'aluminium et aux effets dévastateurs de l'exposition à l'amiante …

Le phénomène des déserts médicaux était moins dramatique qu'en France. Mais, la Belgique commençait à voir l'apparition de ces "fameux" déserts médicaux dès les années 70. Une demande sociale allait s'intensifier réclamant la fin de la liberté d'installation pour les praticiens de la santé qui, depuis un certain temps, avaient abandonné le côté engagement "sacerdotal" du soin. C'est dans cet espace vide du système de santé belge qu'allait s'introduire « Médecine Pour Le Peuple » il y a déjà 50 ans !



La seule réussite équivalente que l'on peut signaler dans ce domaine de la santé en France, c'est la maternité des Bleuets dans le 12è arrondissement de Paris. Rappelons que cette initiative provenait de la Fédération CGT des Travailleurs de la Métallurgie. La maternité des Bleuets existe depuis 1947 ! Elle avait pris le relais d'un premier centre de santé créé en 1937 par la centrale ouvrière. La CGT gère actuellement en France deux autres centres médicaux axés sur le handicap et l'exclusion…

Dans l'Hexagone, aucune organisation n'est parvenue à créer un système de santé global parallèle comme celui qui existe en Belgique, à cause du centralisme jacobin français qui ne tolère pas des systèmes dissidents dans le seul et unique système républicain reconnu de la santé en France.

médecine pour le peuple

Précisons qu'en Belgique, le MPLP regroupe des médecins généralistes, des psychologues et psychothérapeutes, (pas des psychiatres), des nutritionnistes, des infirmières, et une armée de bénévoles souvent spécialisés eux-mêmes dans le domaine de la santé, prenant en charge les demandes des personnes âgées ou malades, les gardes d'enfants…

MPLP a son propre réseau de fourniture en médicaments en privilégiant les solutions qui évitent la dictature de l'industrie pharmaceutique et les prix trop élevés de ses produits. "Médecine Pour Le Peuple" organise aussi régulièrement des rassemblements et des manifestations contre Big Pharma. La crise de ces trois dernières années n'a fait qu'amplifier la contestation des pratiques mafieuses de l'industrie pharmaceutique multinationale, et renforcer le bien-fondé de cette initiative belge.

En France, tout ce qui n'est pas contrôlé par l'État est considéré comme "illégal" et passible de poursuites judiciaires et de répression intransigeante. La France n'est pas un pays de liberté … L'exemple belge démontre qu'il est possible, avec une force collective et une volonté politique, d'installer un système autonome dans le système général quant à lui générateur d'exclusion en permanence…

Il va de soi que l'idée de "décoloniser les provinces" est le passage obligatoire pour forcer Paris à ne plus se considérer comme "la France" ! Puis, le passage à la sécession créatrice pourra alors fructifier sans être à tout moment contrecarré par les administrations chiens de garde de l'étatisme jacobin.

Pour mieux désobéir et résister, il est fortement conseillé d'adhérer à des associations de consommateurs de santé, ou des collectifs préparés à ce genre de combat, puisque la mise en commun des forces permet de faire face aux moyens disproportionnés qui sont en face...
(Cf., "Sécession, Manuel d'auto-défense contre la caste", Eric Verhaeghe, éditions Culture et Racines, 2022, 226 pages)

Sur la question de la santé nous pouvons conseiller fortement la lecture des articles et des conseils proposés par le collectif Réinfo Santé (https://reinfosante.fr) ainsi que ceux proposés par le MPLP belge (https://medecine-pour-le-peuple.be)



Sans argent chez mon généraliste



Les solutions alternatives sont nombreuses pour prendre soin de sa santé. Puisque, selon ce grand scientifique français encore ignoré en France, Antoine Béchamp, un bon équilibre du terrain biologique est à la base de la santé, il put établir par ses travaux la loi du "polymorphisme bactérien", cette connaissance étant actuellement appliquée par les écoles de thérapeutique de pointe qui abandonnent clairement la loi du monomorphisme conçue par Pasteur.

Pour favoriser un terrain sain et éviter ainsi le passage vers la maladie qui est un processus de guérison, comme le disait Hippocrate, il y a quelques solutions utiles de comportements préventifs.

Nous devons faire preuve de conscience sur nos motivations : qu'est-ce qui est à l'origine de nos initiatives de vie ? Quels sont nos vrais besoins ? Pourquoi nous entreprenons telle ou telle chose ? Qu'est-ce qui nous correspond le mieux ? Quel est notre objectif, ici et maintenant ? Qu'est-ce qui est le plus important pour nous sur l'échelle des valeurs ?

Chacun doit se demander : comment je respire, comment je mange et comment je bois ? De même : qu'est-ce que je mange, qu'est-ce que je bois ? Puis, je dois aussi me demander comment je pense, comment j'organise mes actes ?

Nous allons chercher ce qui serait bien pour nous à partir de ce que nous aimons. Nous allons devenir souverains et acteurs autonomes de notre vie parce que nous pourrons expérimenter et donner la priorité à ce qui nous convient le mieux.

Sur le plan émotionnel nous devons être éveillés. Chacun doit connaître les ressorts de sa vie émotionnelle et ce qui les anime ! Suivons les petits cailloux blancs laissés sur le chemin de notre existence par les émotions et nous pourrons découvrir quels sont nos réels besoins vitaux. Les émotions sont des voyants avertisseurs, ils attirent l'attention sur ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes à notre insu…

Il est intéressant d'échanger avec notre entourage des bienfaits que nous trouvons dans cette stratégie de vie assurant un meilleur équilibre et les conditions fondamentales de la santé !

La base réelle de tout cela est dans la prise de conscience qui nous permet de devenir vraiment responsables et autonomes, parce que nos décisions et initiatives ne seront plus dictées par des motifs inconscients problématiques…

Jean-Yves Jézéquel



SOURCES :

https://medecine-pour-le-peuple.be
https://reinfosante.fr.
https://ecole-de-naturopathie.fr

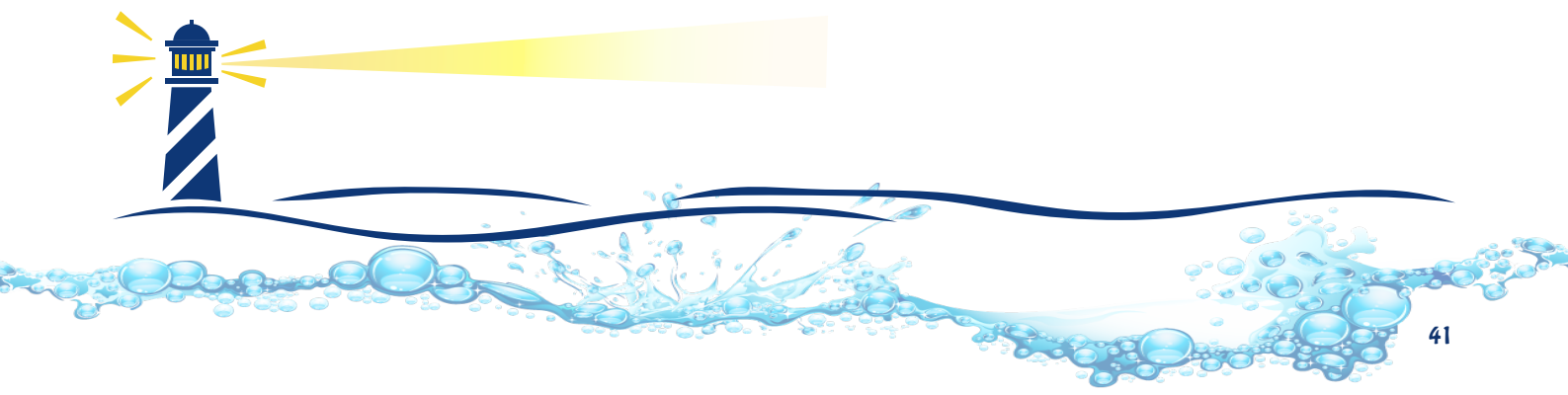
médecine pour le peuple

SiTE : https://medecine-pour-le-peuple.be

NOUS SOMMES ...

"Un réseau de onze maisons médicales multidisciplinaires en Belgique"

- ✓ MPLP Deurne
- ✓ MPLP Genk
- ✓ MPLP Herstal
- ✓ MPLP Hoboken
- ✓ MPLP La Louvière
- ✓ MPLP Lommel
- ✓ MPLP Marcinelle
- ✓ MPLP Molenbeek
- ✓ MPLP Schaerbeek
- ✓ MPLP Seraing
- ✓ MPLP Zelzate



LE MOT DE LA FIN

La crise dite "sanitaire" que nous venons de passer, a provoqué un pan-médicalisme, c'est-à-dire une civilisation qui prétend faire de la santé la valeur suprême (à la place du bonheur, de l'amour, de la justice ou de la liberté), et qui voit par conséquent dans la médecine la clé quasi unique de notre rapport au monde, aux autres et à nous-mêmes !

La santé est un bien pas une valeur ! Cette confusion civilisationnelle ayant atteint les proportions du délire a paradoxalement provoqué un renouveau extraordinaire pour des solutions inédites concernant le sujet sanitaire ! Jamais nous n'avons vu autant d'initiatives nouvelles éclore de partout. Ce dossier nous a montré qu'il y a toujours de nombreuses solutions aux pires des problèmes !

POUR NOUS CONTACTER / SUiVRE :

SiTE : lesenfantsphare.fr

eMAiL : contact@lesenfantsphare.fr

Telegram : t.me/LechoeurdesEnfants_Phare

Anna :	Phare Ouch!
Avy :	Phare'Co-Logique (couteau Suisse)
Céline :	Phare-à-"on" (facilitatrice du "nous collectif", cohésion)
Christine :	Phar'à myrrhe
François :	FranPhare (phare niente, mais pas trop !)
Jean-Yves :	Phare Ouest de l'info (écrivain inspiré des Enfants-Phare)
Julian Wolf :	Phrarésilient (créartiste)
Laurence :	Phartiste - Pharefouilleuse cognitive
Monika Yoda :	Phare-à-fossettes (rédactrice souriante des Enfants-Phare)
Patricia :	Phar'ceuse Phare'feu lue
Sébastien :	PrograPhare (programmeur/développeur des Enfants-Phare)
Val :	Phare des voiles (liant collectifs)
Yoh :	Né-nu-Phare (dénicheur de pépites)

Facebook Instagram Telegram TikTok X