

LE SOUFFLE D'OR

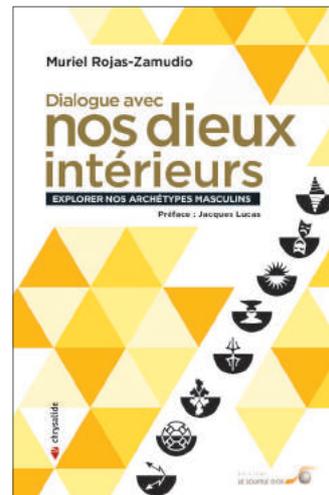
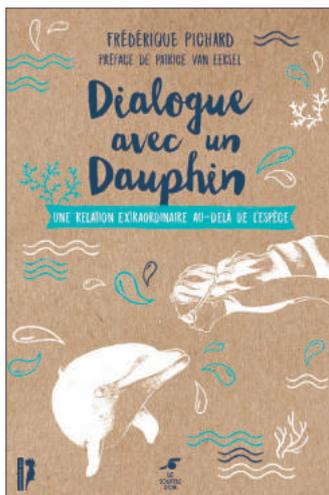
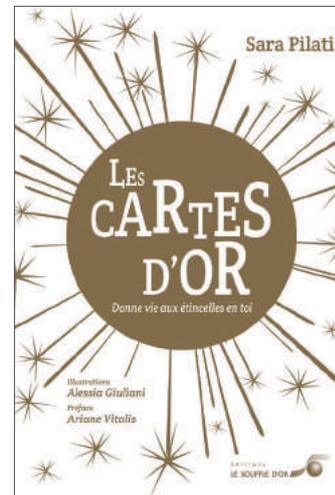
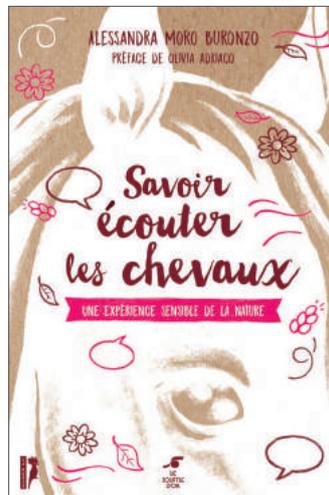
Nouveautés

Développement personnel Spiritualité

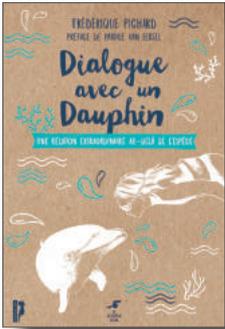
Coffrets/Jeux

Bien-être et santé au naturel

Parentalité bienveillante



Février - avril 2019

Collection *La Huppe* 4

Dialogue avec un dauphin — *Une relation extraordinaire au-delà de l'espèce*
Frédérique PICHARD

L'histoire vraie d'une amitié entre une femme et un dauphin ambassadeur.

En librairie le 19 février 2019



9 782840 586388



Savoir écouter les chevaux — *Une expérience sensible de la nature*
Alessandra MORO BURONZO

Est-il possible d'aller vers une équitation plus libre, spontanée et respectueuse du cheval ? Une leçon de vie et d'équitation auprès du « chuchoteur » italien Renato Riccardi.

En librairie le 19 mars 2019



9 782840 586456



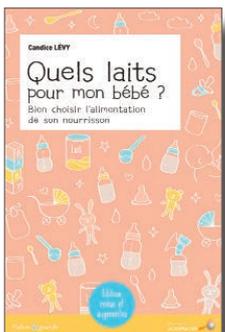
Mon animal, compagnon de santé — *Le pouvoir de sa présence*
Janet RUCKERT

Réédition d'un livre de référence sur les bienfaits de la médiation animale et de la présence de nos animaux de compagnie sur notre santé.

En librairie le 30 avril 2019



9 782840 586548

Collection *Naître & Grandir* 11

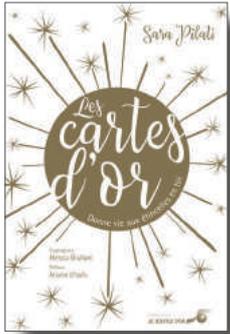
Quels laits pour mon bébé ? — *Bien choisir l'alimentation de son nourrisson*
Candice LEVY

Face à la multitude de choix concernant les préparations infantiles, nourrir son bébé peut vite devenir un casse-tête! D'autant que les besoins des enfants changent en fonction de leur âge. Lait de vache ? Préparation végétale ? Candice Levy, naturopathe, nous éclaire et nous aide à trouver les meilleures alternatives.

En librairie le 30 avril 2019



9 782840 586395



Les Cartes d'Or — *Donne vie aux étincelles en toi !*

Sara PILATI

Changer mon quotidien pour changer le monde ! Un jeu de 108 cartes d'inspiration et de transformation pour cultiver sa singularité sur tous les plans de l'Être (physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, socioculturel, éco planétaire) et co-créeer un monde nouveau de paix, tolérance, d'amour vrai et de respect de la nature.

En librairie le 9 avril 2019

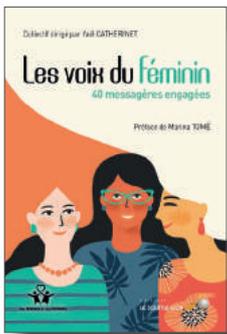


Dialogue avec nos dieux intérieurs — *Explorer nos archétypes masculins*

Muriel ROJAS ZAMUDIO

Un manuel pratique pour explorer les différentes facettes de l'identité masculine au travers de 8 archétypes des dieux de l'Olympe: Zeus, Poséidon, Hadès, Apollon, Hermès, Arès, Héphaïstos et Dionysos.

En librairie le 26 mars 2019



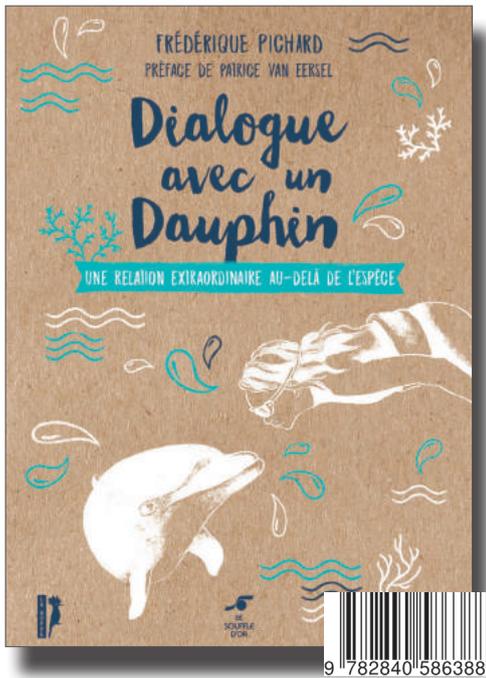
Les voix du Féminin — 40 messagères engagées

Collectif dirigé par Yaël CATHERINET

Un ouvrage collectif regroupant 40 femmes engagées qui souhaitent, par leurs expériences et leurs vécus, participer à la transmission de nouvelles valeurs féminines.

En librairie le 26 mars 2019





Dialogue avec un dauphin

Une relation extraordinaire
au-delà de l'espèce

Frédérique PICHARD

Préface de Patrice Van Eersel

En librairie le **19 février 2019**
15 x 21 cm - 178 pages - 16 €

L'histoire vraie d'une amitié entre une femme et un dauphin ambassadeur.

En 2004, dans le port de Royan, Frédérique Pichard fait la rencontre de Dony, un dauphin ambassadeur qui a provisoirement quitté les siens pour venir à la rencontre des hommes. Naît alors entre eux **une relation télépathique intense et fusionnelle** qui perdure de nombreuses années, même une fois Dony retourné à l'état sauvage.

Cette rencontre fut **une véritable initiation et un éveil de conscience** pour Frédérique. Sa connexion unique avec les cétacés lui a ouvert les portes de la transformation personnelle, de la sagesse et lui a permis de recontacter l'essence de son être profond. Les dauphins ont joué le rôle de guide spirituel. Elle leur a dédié sa vie.

Elle partage avec nous son histoire incroyable, qui a bouleversé sa vie à jamais, **sous forme de journal intime illustré par des photos personnelles** : ses rencontres avec Dony, Jean-Floch et d'autres dauphins, son évolution personnelle et spirituelle, ses réflexions, découvertes et prise de conscience écologique.

Messagère des cétacés, Frédérique Pichard crée en 2006 l'Institut Dony qui a pour vocation d'étudier, de protéger et de participer à la reconnaissance des dauphins ambassadeurs et des cétacés en général.

Une plongée à la rencontre de l'intelligence bleue !



FRÉDÉRIQUE PICHARD est conférencière internationale, naturopathe, relaxologue en imagerie mentale et spécialisée dans la thérapie par les élixirs floraux. Fondatrice et coordinatrice de l'Institut Dony, elle anime en France et à l'étranger des voyages, conférences et stages en lien avec l'énergie de guérison des cétacés. Elle est l'auteure de *Dauphins ambassadeurs, messagers de la mer* (Ed. Democratic Books), a collaboré au livre *L'animal est-il l'avenir de l'homme* (Ed. Larousse) et au documentaire *Le plus beau pays du monde* diffusé sur France 2.

www.institutdony.org



Mon journal intime

21 juin 2004 :

C'est le solstice d'été ! Mon ami Gilles m'avait dit que ce serait un solstice particulier, fort en énergies... D'ailleurs, un autre de mes amis part en Égypte, au coeur des pyramides. N'ayant pas les moyens de m'offrir un voyage, je me dis que de toute façon, l'énergie est partout... Je décide alors de rester sur mon lieu de vie, à Fouras et de me promener au bord de la mer pour me reconnecter tranquillement à la Nature.

La sérénité laisse place à la stupéfaction : j'aperçois dans le ciel, à l'aube, un dauphin parfaitement dessiné, avec son aileron, son rostre, ses yeux, ses deux nageoires. Jamais de ma vie entière je n'ai vu un nuage former une image avec autant de précision.

Les sceptiques diront que j'ai imaginé cette vision, pourtant je sais de manière certaine qu'elle ne sort pas de ma tête. Cette sensation de certitude mêlée d'étonnement m'amène à considérer cette image comme un présage.

26 juillet 2004 :

C'est la veille de l'anniversaire de ma fille.

Je lui ai promis que pour ses six ans, elle nagerait avec les dauphins... Depuis six mois, elle apprend à nager en piscine, dans cette perspective...

Tout est organisé pour partir vivre en République dominicaine en famille pour les trois prochaines années. Les inscriptions à l'école sont faites, la maison est en location, seule reste ma peur de quitter le connu pour l'inconnu. Étrange, car c'est moi qui suis à l'initiative de ce départ. L'idée de vivre proche des baleines qui viennent chaque année mettre bas à Sainte-Marie, me rapprocher et écouter les plus grands mammifères de la planète, est un de mes rêves les plus chers... Ne dit-on pas : « L'avenir appartient à ceux qui croient en leurs rêves »... ?

Le matin, lorsque je me réveille, je raconte toujours mes rêves à mes enfants. Parfois étonnés par mes récits, je leur explique que chez les autochtones, un bon rêveur est un bon chef de tribu, ils accordent réellement beaucoup d'attention à leur signification. Mes nuits sont source de guidance et m'ouvrent les portes d'autres dimensions. Le rêve d'Adélie est de nager avec les dauphins le jour de son anniversaire...

J'apprends quelques mois plus tard la présence d'un dauphin sauvage à Royan par le biais d'une de mes patientes. Elle me parlait alors d'un animal au comportement étrange. Depuis trois semaines, les pompiers tentaient en vain de le ramener au large. Comment le retrouver sur l'eau ? Je n'ai pas de bateau mais beaucoup de volonté, aussi nous partons ma fille et moi à la recherche du fameux Dony.

En arrivant à Royan, je m'adresse à la capitainerie du port qui me confirme que le dauphin fait des va-et-vient dans la journée.

Innocente, j'ai le culot de dire : « Vers quelle heure ? », comme si le dauphin consultait sa montre avant de venir au port.

Ils me répondent juste d'un ton menaçant : « Dépêchez-vous de le voir car il ne va plus rester très longtemps »... En réalité, les autorités avaient décidé d'organiser une opération commando pour chasser le dauphin, de peur qu'il y ait un accident.

Je cherche donc Dony partout dans le port. Nous ne le trouvons pas.

Je propose alors à ma fille d'utiliser la télépathie pour entrer en contact avec lui.

Dès l'enfance, j'ai eu l'intuition que le langage n'était pas le seul moyen de communication à notre portée, intuition confirmée par mes fils jumeaux qui, dans des moments de complicité absolue, échangeaient des informations précises sans même ouvrir la bouche.

Immédiatement, Adélie se concentre et cinq minutes après, s'exclame : « Viens ! » Elle m'attrape par le poignet et m'emmène, sûre d'elle, vers une partie des quais que nous avions omis de visiter... Et là nous découvrons, à mon grand étonnement, une forme bombée, immobile, dans l'eau, en train de se laisser caresser par une petite fille filmée par son grand-père !

Je n'en crois pas mes yeux ! Adélie l'avait trouvé, son intuition l'avait menée jusqu'à Dony, le cadeau de son anniversaire, comme si les astres le lui offraient sur un plateau.

À défaut de rencontrer les dauphins sauvages en République dominicaine, nous rencontrons Dony à cinquante kilomètres de la maison... comme prévu pour ses six ans !

La magie était à l'oeuvre et ce n'était que le début...



Vidéos



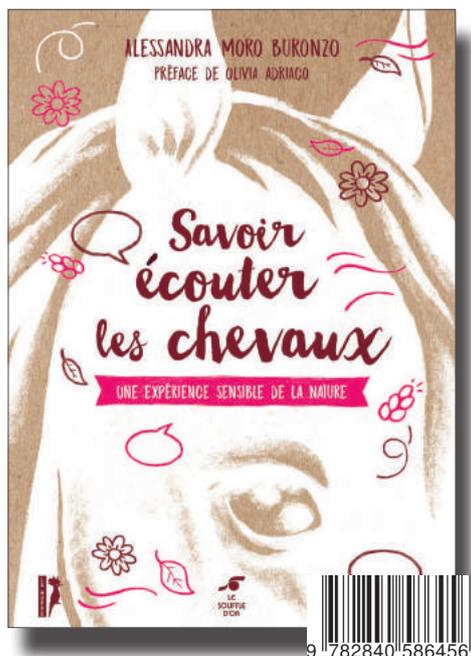
**CONFÉRENCE DE
FRÉDÉRIQUE PICHARD
LORS DE
LA 1^{ÈRE} UNIVERSITÉ DE
L'INTELLIGENCE ANIMALE
ORGANISÉE PAR
L'ANIMAL ET L'HOMME**



**EXTRAIT DU FILM
« DAUPHINS AMBASSADEURS,
LES MESSAGERS DE LA MER »
DE BRUNO VIENNE**



**PASCALE D'ERM, JOURNALISTE ET
AUTEURE DE L'OUVRAGE
« SOEURS EN ÉCOLOGIE »
NOUS DRESSE LE PORTRAIT DE
FRÉDÉRIQUE PICHARD .**



Savoir écouter les chevaux

Une expérience sensible de la nature

Alessandra MORO BURONZO

Préface d'Adriana Adriaco

2^{ème} édition revue et corrigée

En librairie le **19 mars 2019**

15 x 21 cm - 232 pages - 14,90 €

Est-il possible d'aller vers une équitation plus libre, spontanée et respectueuse du cheval ? Une leçon de vie et d'équitation auprès du « chuchoteur » italien Renato Riccardi.

Envoyée en reportage au centre équestre *Silverado* dans les Alpes italiennes, la journaliste Alessandra Buronzo y rencontre **Renato Riccardi, un « chuchoteur » qui a acquis l'essentiel de sa connaissance subtile des chevaux et des lois de la nature auprès des Indiens d'Amérique.** Sa pratique équestre consciente, instinctive, non-violente, intègre un travail sur soi, une écoute attentive de la nature, une relation harmonieuse avec le cheval et invite à grandir en humanité.

À son contact, Alessandra affinera sa compréhension du lien entre l'humain et la nature, immergée dans la beauté et le silence de la montagne. Elle découvrira alors combien ce puissant sentiment d'unité peut changer en chacun d'entre nous le regard que nous portons sur le monde.

Admirablement rendu par la journaliste, ce livre est une plongée dans l'univers de Renato Riccardi, son attachement à la nature et à un mode de vie simple qui nous replacerait en harmonie avec elle. Son **témoignage généreux et plein de sensibilité** nous ouvre les portes de « l'équitation intérieure » et de l'éthologie. **Un voyage initiatique vers l'écologie profonde, en communion avec la nature,** qui séduira tous les amoureux des chevaux et des grands espaces.

« Dans cette philosophie de vie, le cheval devient un diapason qui nous permet de nous accorder à la musique existante, quand nous rentrons dans l'orchestre de la nature. »

Renato Riccardi



ALESSANDRA MORO BURONZO est journaliste et naturopathe, conseillère en fleurs de Bach. Elle vit à Paris.

www.buronzo.com

La philosophie du centre

*Un bon cavalier est comme un bon père,
car il est capable de comprendre la valeur de l'équilibre
et il sait que la violence n'ouvre de voies
ni positives ni constructives.*

« La philosophie de notre centre, le Silverado, peut se résumer dans une seule phrase : l'équitation est communication » dit, calmement, la voix ferme, un grand monsieur aux yeux bleus et à la barbe aux reflets blanchâtres.

Sans m'en rendre compte, je suis arrivée devant la maison en bois et je suis à présent sur la terrasse, à côté d'un petit groupe de quatre personnes attentives à ces paroles.

La communication est un sujet qui m'intéresse et qui m'a toujours passionnée. Il s'agit d'un des thèmes dont on parle le plus à notre époque. Tout le monde veut communiquer, même si peu de personnes y parviennent véritablement. Et voilà qu'à ma grande surprise, j'apprends qu'on s'intéresse à la communication, même à la montagne ! Malgré la méfiance et la prudence de mon esprit logique, je décide d'écouter la voix de mon intuition qui me suggère de prêter attention moi aussi à cet homme, qui semble sincère.

En rassemblant un peu mon courage, je m'approche encore et je m'intègre au petit groupe. Oubliant ma timidité habituelle en présence d'inconnus, j'entends une question sortir de ma bouche : « Monsieur, pouvez-vous nous en dire davantage ? ».

Le ton utilisé ne doit pas être très sympathique, à en juger les yeux qui se tournent vers moi. J'ai presque honte, comment ai-je pu sortir cette phrase sans réfléchir ?... Je voudrais m'excuser. Je suis là pour essayer de comprendre, trouver un sujet pour mon travail. C'est ma terrible habitude de poser des questions, de vouloir savoir, de creuser en profondeur. J'essaie de dire tout cela avec un regard qui s'adresse, une à une, à toutes les personnes présentes.

« Enchanté. Renato Riccardi. » Le grand monsieur me tend la main en se tournant vers moi, pas du tout gêné par ma question. Il est vêtu d'une sorte d'uniforme vert foncé, et porte un magnifique chapeau blanc, comme les cowboys. Mise à part sa taille, bien supérieure à la moyenne, il n'y a rien de vraiment impressionnant en lui. Il est accueillant, le ton de sa voix est courtois, même s'il faut avouer que sa carrure impose naturellement du respect.

Reconnaissante pour son geste de courtoisie et d'ouverture, je lui serre vigoureusement la main, soulagée d'avoir été « acceptée » et introduite dans la conversation. Avec un calme contagieux, il continue sa réflexion, indépendamment de ma question, comme s'il ne l'avait même pas entendue.

« Vous devez savoir » dit-il, avec un regard qui semble aller au-delà de ma personne, « qu'il s'agit d'une forme de communication tellement raffinée et si difficile à réaliser, qu'elle permet à la personne qui la met en pratique, de grandir sur un plan personnel ».

La voix reste calme, à l'image de l'homme qui poursuit avec générosité, sans compter son temps, pour satisfaire notre soif de savoir et combler nos lacunes.

« Le cheval est un être sincère et, à la différence de l'homme, il n'a pas d'objectifs cachés. L'homme, par contre, veut soumettre le cheval et quand il n'y arrive pas, il se met en colère. Les hommes ont malheureusement l'habitude de croire qu'ils peuvent toujours gérer leur vie. Ils ont l'illusion – ou peut-être on le leur laisse croire –, qu'ils ont la capacité de maîtriser les événements, qu'ils sont les seuls maîtres de ce qui leur arrive.

Ces illusions tombent, une fois à cheval, quand ils sont bien obligés de changer leurs attitudes et leurs façons de faire, car ils entrent en contact avec une force qu'ils connaissent mal ou pas du tout. C'est un moment de crise ; le doute s'installe. Tous les points de repères auxquels ils étaient attachés tombent les uns après les autres.

Il faut considérer ce moment de la vie comme une chance que l'on a à notre portée : nous avons



en fait la possibilité de changer et de comprendre qu'il faut apprendre à communiquer avec l'animal, si nous voulons réussir » conclut Renato.

Je regarde autour de moi ; il règne un grand silence. Je constate que le nombre de personnes a augmenté et que tout le monde est attentif aux mots qui flottent toujours dans l'air, avec gentillesse et fermeté.

J'écoute, je ne perds pas un seul mot de ce discours, je commence à apprendre quel est ce type de communication entre l'homme et le cheval qu'il faudrait être capable de mettre en place pour pratiquer l'équitation, du moins celle que l'on enseigne ici, d'après ce que je comprends.

Renato poursuit en mettant en évidence l'importance du tact.

« Pour monter, tout comme pour commencer à avancer, l'homme doit en effet inévitablement toucher le cheval avec ses mains et ses jambes. Il doit utiliser une communication tactile et ce contact est perçu par le cheval comme une sensation, qui peut être agréable ou désagréable.

L'autre forme de communication, souvent négligée, mais de grande importance, est plutôt « psychique ». Beaucoup plus difficile à définir et à saisir, il s'agit d'une réalité impalpable, mais qui apparaît très claire aux yeux d'un expert . » Renato s'explique devant un public qui a l'air de bien comprendre et de suivre ses propos.

« Il est possible de mieux comprendre cette idée de communication subtile et presque psychique, si l'on pense que l'état d'âme d'une personne qui monte à cheval se reflète toujours sur l'animal. Le cheval « voit » et « sent » l'individu sur son dos, et il le considère comme un être avec lequel il faut communiquer. Il est donc prêt à l'écouter et se prépare à cette communication. On s'en aperçoit à travers le mouvement de ses oreilles, la courbure de sa tête ou ses regards en arrière qui vérifient le comportement de son cavalier. En se comportant ainsi, le cheval montre qu'il est prêt à entrer en syntonie avec l'homme.

Quand je dis « homme », madame, ne m'en voulez pas » dit Renato en regardant une dame blonde qui l'écoute avec grande attention. « Par « homme » j'entends, bien évidemment « l'être humain ». C'est tout simplement plus court à prononcer !

— Mais c'est seulement le cheval qui communique avec l'homme ? » demande un monsieur, la cinquantaine, qui porte lui aussi un grand chapeau sur sa tête.

« L'homme, à son tour, doit instaurer le dialogue avec le cheval. C'est à ce moment-là qu'il va utiliser la communication tactile : ses mains deviennent un prolongement des rênes qui sont dans la bouche du cheval, tandis que ses jambes lui servent à indiquer la direction à prendre ainsi que la vitesse de la marche » répond Renato.

« Il s'agit de deux moyens tactiles très importants, qui doivent continuellement se perfectionner. Cela doit devenir un langage de plus en plus léger et délicat. Tout doit se faire en finesse, car le fait de trop tirer, ou de trop pousser, agite inutilement le cheval, l'empêchant de passer à un autre niveau de communication, plus subtile et plus raffinée.

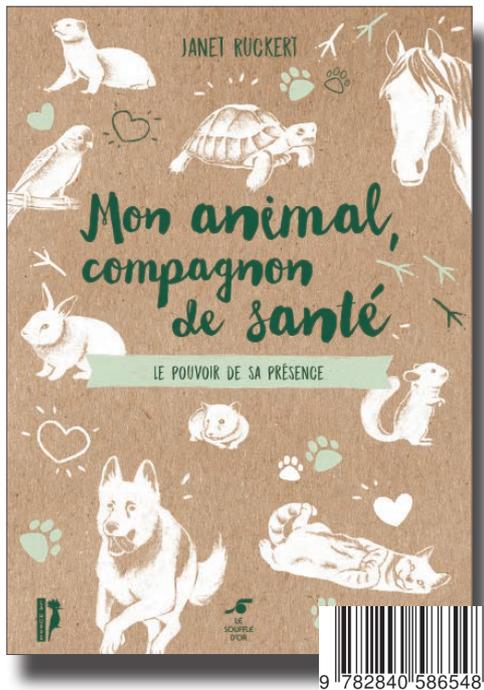
Si la communication tactile se passe bien, on peut passer à un niveau de communication plus « psychologique », que certains n'hésitent pas à appeler même « spirituelle ». En effet, c'est une communication qui se fait presque « d'âme à âme », car le cheval perçoit l'état d'âme de son cavalier. Il y a des personnes qui montrent un calme apparent, mais qui, en réalité, sont très agitées dans la profondeur de leur cœur. Le cheval, lui, est en mesure de le ressentir, grâce à son instinct et il se comporte en conséquence.

L'exemple le plus évident de cette communication fine, délicate et subtile, on le retrouve dans le rapport de l'animal avec des handicapés. On s'aperçoit, en effet, que le cheval change complètement son comportement quand il a à faire avec des sujets porteurs de handicaps. Il ne se comporte pas avec eux comme avec les autres personnes.

Comprendre et communiquer avec un cheval, signifie aussi savoir accepter que, certains jours, il n'est pas en mesure de donner ce qu'on lui demande ; il faut donc pouvoir attendre le jour suivant, en respectant ses temps à lui.»

Vous voyez, c'est qu'il ne faut pas oublier que le cheval est un animal doué d'une certaine intelligence. » Renato se tourne vers moi. Je remarque que son regard a changé au cours de son monologue. Il s'est fait plus aigu, plus limpide, plus concentré, mais neutre en même temps, comme si les mots coulaient à travers lui, à l'image du petit ruisseau en bas.





Mon animal, compagnon de santé

Le pouvoir de sa présence

Janet RUCKERT

2^{ème} édition revue et corrigée

En librairie le **30 avril 2019**

15 x 21 cm - 256 pages - 14,90 €

Un livre de référence sur les bienfaits de la médiation animale et de la présence de nos animaux de compagnie sur notre santé.

Environ la moitié des foyers français ont un animal de compagnie chez eux. En plus de l'amour et de la joie qu'ils nous apportent chaque jour, nos compagnons à quatre pattes ont aussi un impact très positif sur notre santé, aussi bien sur le plan psychologique que physique, en jouant un rôle de support social important. Source de bien-être et de divertissement, éléments structurants de la personnalité des enfants, les animaux jouent aussi un rôle fondamental dans l'équilibre psychique des personnes âgées. De nombreuses études le prouvent : posséder un animal rend plus heureux et maintient en bonne santé !

Dans ce livre, la psychologue américaine Janet Ruckert partage trente ans de pratique et de nombreux cas où la présence d'un animal domestique a aidé ses patients à se libérer de problèmes jusque-là restés insolubles. Qu'il s'agisse de se relaxer, retrouver confiance en soi, vaincre sa timidité, aider son enfant à se sentir en sécurité ou, plus surprenant, résoudre un conflit conjugal, elle montre que nos animaux de compagnie peuvent nous aider à exprimer nos sentiments et besoins profonds, et propose des jeux et exercices pour optimiser et profiter des bienfaits de cette relation.

« Une fantastique leçon de psychothérapie naturelle ! »

Clés

« "Les animaux nous distraient des pressions quotidiennes et nous permettent de nous détacher de nos conflits personnels pour mieux les évaluer." Janet Ruckert, psychologue américaine, qui travaille avec ses animaux. Elle se souvient de Ron et Melanie, un jeune couple marié depuis un an, venus la consulter à cause de leurs disputes incessantes. Janet Ruckert leur a suggéré d'adopter un chat et de s'en occuper ensemble. Au début, Melanie n'était pas pour ! Elle redoutait d'être débordée. Elle se plaignait déjà que son mari ne l'aide pas beaucoup... Mais le chat a eu, sur le jeune ménage, un effet pacificateur étonnant. Melanie et Ron ont su aborder – sans se tomber dessus ! – des problèmes jamais résolus au sein de leur couple, comme le partage des tâches ménagères, par exemple. Pourquoi ? "Parce que l'animal possède inconsciemment la clé de l'être intérieur de son maître", affirme Janet Ruckert.»

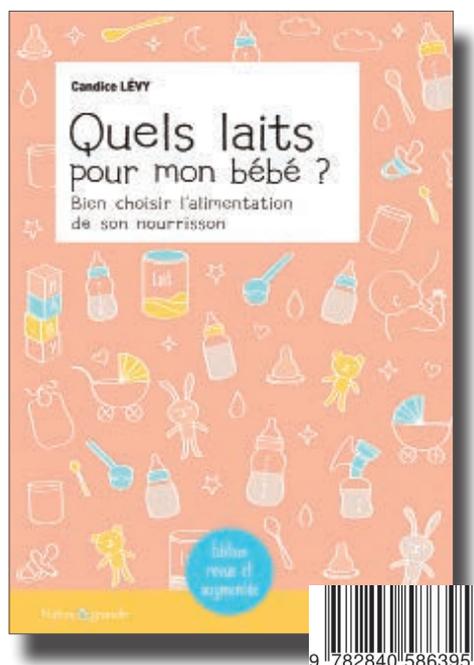
Psychologies.com



JANET RUCKERT, docteur en psychopédagogie, a exercé toute sa vie en tant que psychologue pour enfants et adultes. Ancienne présidente de la Gestalt Therapy Institute de Los Angeles, elle a enseigné l'expression créative et la Gestalt Thérapie à l'Université de Californie à Los Angeles. Elle est décédée en 2017.

ATTACHÉE DE PRESSE : Marion Ducasse - presse@souffledor.fr - 04 92 65 10 63

DÉLÉGUÉE COMMERCIALE : Fanny Rey - commercial@souffledor.fr - 04 92 65 52 21



Quels laits pour mon bébé?

Bien choisir l'alimentation de son nourrisson

Candice LEVY

2^{ème} édition revue et corrigée

En librairie le **30 avril 2019**

15 x 21 cm - 216 pages - 17 €

Face à la multitude de choix concernant les préparations infantiles, nourrir son bébé peut vite devenir un casse-tête! D'autant que les besoins des enfants changent en fonction de leur âge. Lait de vache? Préparation végétale? Candice Levy, naturopathe, nous éclaire et nous aide à trouver les meilleures alternatives.

Comment fonctionne le système digestif des bébés ? Quels sont ses besoins nutritionnels ? Quels sont les bénéfices de l'allaitement maternel ? Quelles sont les alternatives à l'allaitement quand celui-ci n'est pas souhaité ou pas possible ? Peut-on donner des laits végétaux sans risquer des carences ?

Par une approche scientifique et naturopathique, l'auteure a réalisé un formidable et nécessaire travail de recherche sur les différents laits existants : le lait maternel, les préparations infantiles, le lait de vache, les autres laits «animaux» et les boissons végétales. Elle explique pour chacun leur procédé de fabrication, leur composition, leur apport nutritionnel, leurs avantages et leurs inconvénients, soutenu et étayé par des professionnels de santé.

Synthétique et accessible aux parents, enrichi de conseils, recommandations pratiques et témoignages de mamans, ce guide très documenté donne toutes les clés aux parents soucieux de nourrir au mieux leurs enfants.

« Une mine d'informations remarquable, très instructive et facile à lire ! »

Alice Richard, Mamanvogue.fr



CANDICE LÉVY est naturopathe, phytologue-herboriste, conseillère de santé et fondatrice de la Naturopédie, spécialisée dans l'accompagnement de la femme enceinte et du nouveau-né. Elle oriente son travail sur une prévention authentique et un accompagnement global. Elle est également l'auteure de *L'assiette de la femme enceinte* et *L'assiette de bébé* aux éditions Hachette.

www.naturopedie.com

Chapitre 3

Le lait maternel, un aliment sans égal pour nourrir son enfant

Recommandations OMS

De quoi est-il composé ?

Mon lait est-il de bonne qualité ?

L'allaitement, un chemin initiatique

Questions d'allaitement



Mon point de vue de naturopathe

De nombreuses études confirment l'importance d'allaiter les nouveau-nés. Le lait maternel apparaît comme nutritionnellement bien mieux adapté aux besoins de l'enfant que tout autre lait.

L'accompagnement au démarrage de l'allaitement est essentiel et crée autour de la mère un environnement bienveillant, car ce dont elle a le plus besoin, c'est de se sentir soutenue, encouragée et en confiance !

Le lait maternel, le premier lait certifié bio !

Parfaitement adapté à votre bébé, le lait maternel est un **produit vivant, naturel et évolutif**, sa composition varie dans le temps en fonction des besoins de votre bébé, rien dans sa composition n'est inutile. Il est pur, à bonne température et toujours prêt !

La richesse des constituants du lait maternel et leurs interactions étant infiniment complexes, de nombreux éléments restent difficilement identifiables, **il est utopique de vouloir le reproduire**.

Le lait maternel correspond aux besoins spécifiques de chaque nourrisson. Il construit les meilleures défenses immunitaires grâce à ses anticorps, participe activement au développement intellectuel et prévient des allergies alimentaires.

Le lait maternel évolue au cours de la tétée

Il est composé d'un liquide physiologique de plus de **cinquante composants physico-chimiques en modifications constantes**. Il est lié aux choix alimentaires, à la vie émotionnelle et physique de la maman. Il est plus concentré en eau et en lactose en début de tétée pour désaltérer le bébé, puis il s'enrichit progressivement en lipides pour le rassasier.

Le saviez-vous ?

Il faut 440 litres de lait de vache pour remplacer l'élément nutritif du lait maternel qui serait donné à un bébé nourri au sein durant les vingt-quatre premiers mois de sa vie.



Les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

Les avantages indéniables de l'allaitement sur la nutrition et la santé du nourrisson ont conduit l'OMS à recommander **l'alimentation au sein exclusive pendant six mois**, puis l'introduction d'aliments complémentaires et la poursuite de l'allaitement. L'allaitement exclusif consiste à nourrir le nourrisson uniquement de lait maternel, sans aucun ajout d'autre boisson ou aliment, pas même de l'eau (OMS 1996).

L'allaitement exclusif est recommandé pendant les six premiers mois de vie du nourrisson en raison de ses nombreux bienfaits, tant pour l'enfant que pour la mère.

Le lait maternel est la source nutritive parfaite pour le bébé. L'idéal est d'allaiter pendant six mois puis d'introduire les fruits et légumes. Chaque année, le nombre de femmes allaitantes augmente de 2 % en France, mais la durée de la période d'allaitement reste faible au bénéfice d'une société où il faut aller toujours plus vite : sortie précoce de la maternité, reprise du travail, garde du bébé, l'allaitement est souvent raccourci à trois mois²⁴. Certaines mamans arrivent à conserver une tétée le matin et une autre le soir, d'autres préfèrent arrêter totalement et passer aux préparations infantiles.

Question d'allaitement à Carole Hervé, consultante en lactation

De quoi le lait maternel est-il composé ?

Le lait maternel contient des milliers de constituants. Il est difficile d'en donner la composition exacte puisqu'elle varie d'une femme à l'autre, et chez une même femme, suivant ses caractéristiques génétiques, la durée de la gestation, le temps écoulé depuis l'accouchement, et les techniques d'expression, de stockage et de dosage.

De cet ensemble complexe, nous pouvons néanmoins présenter quelques éléments clés. L'un des premiers avantages du lait maternel réside dans la protection qu'il apporte au bébé. Et c'est par le biais des protéines qui transportent les vitamines, les hormones et les enzymes, que s'exerce ce rôle de protecteur.

L'eau est une des matières premières indispensables au bébé, contenue dans le lait maternel à hauteur de 87 % de son volume.

Le taux de protéines du lait humain est l'un des plus bas parmi tous les laits : 1 %, ce qui est en accord avec la croissance staturale beaucoup plus lente du petit de l'homme que celle des autres petits mammifères.

Les lipides, dont la synthèse est longue et complexe, apportent à peu près **la moitié des apports caloriques de l'enfant**. C'est pourquoi les lipides se concentrent dans le lait maternel pour la plupart en fin de tétée de chaque sein. Il contient **150 acides gras identifiés** que seul le corps humain est capable de fabriquer. Une qualité, une quantité rare et précieuse bien difficile à reproduire.

Le lait maternel contient entre 45 et 50 % de graisse saturée, 35 % de graisse mono-insaturée (oméga-9) et entre 15 et 20 % d'AGPI (oméga-3 et 6). Normalement, 18 % du lait maternel sont composés d'acides gras lauriques et capriques, qui protègent le fœtus et le bébé contre les infections aux champignons, bactéries et virus. Les acides gras représentent non seulement une source importante d'énergie, mais ils jouent aussi un rôle majeur dans la constitution des membranes et des tissus nerveux.

Les glucides comptent pour 7 %, dont une large majorité de lactose, permettant **le développement des cellules cérébrales, musculaires, graisseuses et intestinales**, et de galactose qui joue un rôle essentiel dans la construction du cerveau, le maintien d'une glycémie stable et l'élimination de la bilirubine.

Ces composants sont amenés à se modifier constamment en fonction de l'âge du bébé, de ses besoins, de l'heure ou le moment de la tétée. La teneur des différents composants du lait maternel est propre à chaque espèce et directement proportionnelle à la vitesse de croissance du nouveau-né (lente) et au poids du cerveau (croissance proportionnellement très rapide).

Le taux lacté des minéraux n'est pas corrélé aux apports maternels. Leur biodisponibilité en revanche est maximale, tout au plus peut-on noter l'existence d'un taux lacté de calcium un peu plus bas chez les mères dont les apports en calcium sont bas.

Lorsque le lait maternel est digéré, il produit un résidu digestif acide, ce qui a pour effet de freiner le développement des germes intestinaux néfastes et de favoriser celui des lactobacilles qui aident à résorber certains éléments utiles (dont le calcium). **Sa biodisponibilité est exceptionnelle : la moindre goutte de lait est utilisée de manière optimale. La quantité prise au sein ne doit donc pas être comparée à celle consommée au biberon : ce ne sont pas des produits de même qualité.**



Table des matières

"Quels laits pour mon bébé ?"

Préface

Avertissement

Introduction

Chapitre 1 : Mieux comprendre l'écosystème digestif de l'enfant

Mon point de vue de naturopathe

Le système digestif d'un enfant ne devient mature que progressivement

La flore intestinale, première défense de l'organisme

Les enfants nés par césarienne

À chacun sa flore !

En résumé

Chapitre 2 : Apports nutritionnels recommandés et besoins besoins du nourrisson

Mon point de vue de naturopathe

L'alimentation de l'enfant doit répondre à des objectifs nutritionnels et énergétiques très précis

Comment sont établies les courbes de croissance ?

Les besoins en protéines de l'enfant

Les besoins en lipides de l'enfant

Les besoins en glucides

Votre enfant sait-il ce dont il a besoin ?

Comment diversifier son alimentation ?

En résumé

Chapitre 3 : Le lait maternel, un aliment sans égal pour nourrir son enfant

Mon point de vue de naturopathe

Le lait maternel, le premier lait certifié bio !

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Question d'allaitement à Carole Hervé, consultant en lactation

L'allaitement, un chemin initiatique vers soi et son bébé

À qui faire appel si l'allaitement se déroule mal ?

Conseils d'allaitement par Rachel Lamb, conseillère en lactation, IBCLC

En résumé

Chapitre 4 : Les préparations infantiles

Mon point de vue de naturopathe

Chronique de l'alimentation pour nourrisson

Comment le lait artificiel est-il fabriqué ?

Zoom sur certains ingrédients contenus dans les préparations infantiles.

Comment choisir un lait infantile pour mon bébé ?

Critères et repères pour choisir une préparation infantile.

Le lait de croissance bio (ou pas)

Préparations infantiles et troubles occasionnels digestifs

En résumé

Chapitre 5 : Le lait de vache

Mon point de vue de naturopathe

Le lait, généralités

Le calcium du lait

Du fer dans le lait ?

Quand la production laitière s'intensifie.

Une bouffée d'oxygène pour nos vaches grâce à l'agriculture biologique et biodynamique

Considérations idéologiques sur le lait de vache

Est-ce un aliment « vivant » ?

Le lait de vache en comparaison du lait maternel

Chapitre 6 : Lait et santé

Mon point de vue de naturopathe

Le lait est-il un « aliment-santé » ?

Qu'est-ce que l'allergie aux protéines du lait de vache ?

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose ?

Y a-t-il un lien entre les problèmes ORL, les troubles digestifs et le lait ?

Le lait est-il dangereux pour la santé ?

En résumé

Chapitre 7 : Les boissons de nouvelle génération.

Mon point de vue de naturopathe.

Qu'est-ce qu'un lait végétal ?

De quoi sont-elles composées ? Mon bébé aura-t-il suffisamment de nutriments pour grandir avec les boissons végétales ?

La biodisponibilité des minéraux

À partir de quel âge puis-je donner des boissons végétales à mon enfant ?

Les boissons végétales sont-elles allergisantes ?

Que reproche-t-on aux boissons végétales ?

Quels sont les avantages des boissons végétales de qualité supérieure ?

Les conseils du Dr Christine Coquart

En résumé

Chapitre 8 : Zoom sur les différentes boissons végétales.

Mon point de vue de naturopathe.

Boisson à l'amande, dite « lait d'amande »

Boisson de coco, dite « lait de Coco »

Boisson de sésame

Boisson à la châtaigne

Boisson à base de céréales :

Riz, avoine, millet

Boisson au soja, dite « lait de soja »

Zoom sur les autres laits : jument, chèvre et brebis

Qu'apportent les laits : de jument, de chèvre et d'ânesse ?

En résumé

Chapitre 9 : En pratique

Mon point de vue de naturopathe

L'eau, premier aliment de bébé

Quand donner le biberon : avant ou après le repas ?

Dans quel cas utiliser les boissons végétales ?

Comment préparer un « biberon bio-végétal » ?

Recommandation

Conseils pour le démarrage au biberon

Le lithothamne

La gelée royale

Le miel

Le pollen frais

La spiruline

Témoignages de mamans

En résumé

Chapitre 10 : Symbolisme

Symbolique de l'allaitement par le Dr Olivier Soulier

Mon point de vue de naturopathe

L'allaitement

La signature de l'amande

Le soja, l'indifférencié

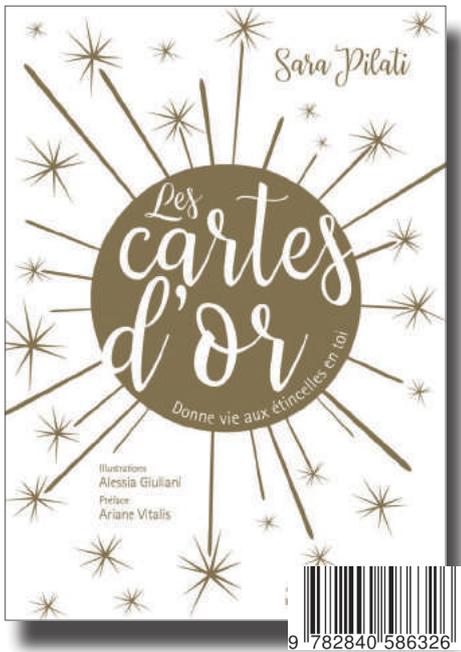
L'intention dans l'art de nourrir son enfant

Conclusion

Remerciements

Bibliographie et références

Internet



Les Cartes d'Or

Donne vie aux étincelles en toi !

Sara PILATI

Préface d'Ariane Vitalis

Illustré par Alessia Giuliani

En librairie le **9 avril 2019**

16,5 x 11,5 x 4 cm - 108 cartes et un livre de 108 p. - 32 €

Se changer pour changer le monde ! Un jeu de 108 cartes d'inspiration et de transformation pour cultiver sa singularité sur tous les plans de l'Être (physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, socioculturel, éco planétaire) et co-créer un monde nouveau de paix, de tolérance et de respect de la nature.

« Une nouvelle conscience collective émerge dans le monde. Progressivement, de plus en plus d'hommes et de femmes s'éveillent à de nouvelles façons de penser, d'agir et de ressentir. Avec force et douceur, ils ont décidé de suivre le chemin de leur aspiration profonde, de leur grand vouloir. Ils ont décidé de poursuivre l'étincelle de vie qui brille en eux, et de la mettre au service d'un monde solidaire, créatif, empathique.

Les cartes de Sara révèlent toute la puissance et la beauté de ce cheminement. Elles nous guident, nous éclairent, nous réconfortent sur cette route qui mène chacun à l'expression de sa vérité intérieure, au jaillissement de sa singularité, de son authenticité. »

*Préface d'Ariane Vitalis,
auteure des Créatifs Culturels et fondatrice d'Un monde réenchanté®*

Contacté la vibration de beauté et de joie est un parcours initiatique qui recommence chaque jour. L'âme est confrontée quotidiennement à des doutes, des aspects de l'égo et de la personnalité qui ont besoin d'être défaits et retissés pour soutenir ses vraies intentions d'être.

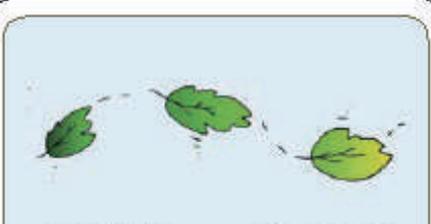
Sara Pilati propose 108 cartes pour être acteur de son propre changement et être le moteur d'un changement collectif, grâce à :

- des cartes **Inspiration** qui délivrent des messages doux et forts pour se relier à son Être;
- des cartes **Alchimie** qui proposent des clés simples à appliquer dans son quotidien: méditation, méditation dynamique, visualisation, affirmation, qualité essentielle, challenge relationnel, action pour le monde.

Ces cartes s'adressent à tous ceux qui sont sensibles à l'évolution de la société, souhaitent être acteur du changement et de leur révolution intérieure, et qui sont convaincus qu'un épanouissement de leur personnalité, dans leur vie, peuvent contribuer à embellir le monde.



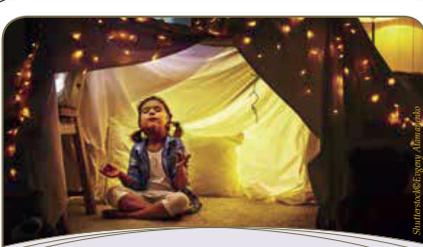
SARA PILATI est naturopathe, facilitatrice du changement individuel et collectif avec *Voyage au cœur du féminin sacré®* et *Un Monde Réenchanté®*, thérapeute énergétique en soins harmoniques de bien-être Vibration Santé Source®. Elle a co-réalisé le film documentaire «En Chemin» avec Marion Koch pour accompagner l'éveil de chacun à sa propre nature et oser être vrai. Elle propose en cabinet ou en stage un accompagnement riche et global. Elle vit à Paris.



Inspiration

Le mouvement est la vie.
Change de peau chaque jour.
Remercie la peau de serpent qui quitte ton corps,
ton âme, ton esprit pour être libre dans tes pensées d'or,
forte et ferme dans tes actes.

11



Affirmation

La paix commence à l'intérieur de moi.
Je répète cette phrase aujourd'hui autant que j'en ai envie.

Alchimie

72



Méditation dynamique

Je suis l'union du Ciel et de la Terre

Je me place debout, les pieds parallèles à la largeur des hanches. Je laisse descendre une spirale de mon coccyx jusqu'au centre de la terre. Je laisse une spirale monter de mon ventre rencontrer le Ciel. Les deux spirales reviennent former une sphère dans mon ventre, se rencontrer. La sphère grandit jusqu'à se fondre dans l'infini et doucement reprend les dimensions de mon ventre. 3 fois.

Alchimie

82



Action pour le monde

Le règne végétal

Aujourd'hui je laisse la vibration de mon cœur jaillir et rencontrer les fleurs, les arbres et tous les végétaux sur mon chemin. Je prie pour leur évolution et pour une réalité d'harmonie avec l'être humain. Je suis en unité avec le règne végétal.

Alchimie

96



Qualité essentielle

Bonheur

QUI est l'acteur de mon bonheur ? Moi.
Je m'offre aujourd'hui le bonheur comme un bouquet de fleurs.
Et voilà il est là.

Alchimie

62



Visualisation

Je m'installe confortablement assise, le dos droit, mais pas rigide. J'inspire et expire profondément 3 fois. Je laisse ensuite ma respiration s'exprimer librement. Je descends dans mon cœur et je visualise, au centre de ma poitrine, une sphère lumineuse qui respire. Je suis calme et tranquille. J'envoie des pensées de bienveillance, de paix, d'amour et d'harmonie à tous les êtres dans toutes les directions de l'espace.

Alchimie

84



Inspiration

Que cherches-tu à cet instant précis ?
Suis-moi et entre dans le temple en toi.
Laisse toutes les parties se fondre dans un seul point au centre de ta poitrine. Là où réside la loi.
Ce point donne vie à la réalité que tu vois.
Tu peux la créer depuis ce lieu en toi.

19



Méditation

Couleur

Aujourd'hui je suis une couleur.
Je ferme les yeux et je descends dans mon intériorité.
Je laisse arriver une couleur qui me donne la joie, la sérénité et le courage de créer une radieuse journée.
Je colore ma journée.

Alchimie

41



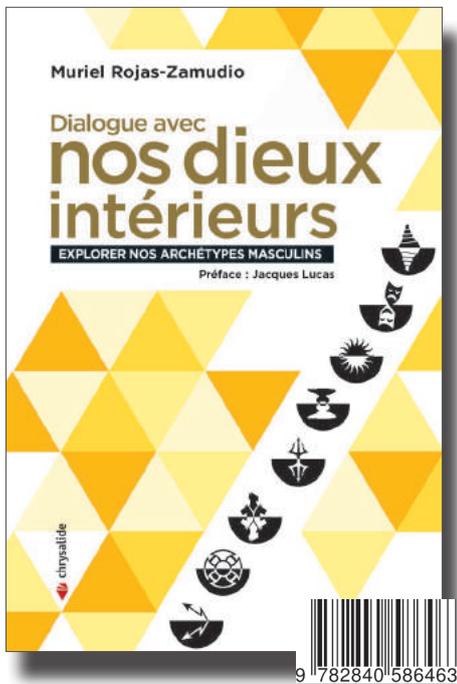
Challenge relationnel

Amour et bienveillance

Aujourd'hui je suis amour et bienveillance :
je souris chaleureusement à 3 personnes.

Alchimie

40



Dialogue avec nos dieux intérieurs

Explorer nos archétypes masculins

Muriel ROJAS ZAMUDIO

Préface de Jacques Lucas

En librairie le **26 mars 2019**

12,3 x 19,5 cm - 128 pages - 9,90 €

Un manuel pratique pour explorer les différentes facettes de l'identité masculine au travers de 8 archétypes des dieux de l'Olympe: Zeus, Poséidon, Hadès, Apollon, Hermès, Arès, Héphaïstos et Dionysos.

Après *Dialogue avec nos déesses intérieures* (Le Souffle d'Or, 2017), Muriel Rojas nous propose son pendant masculin. Elle invite les hommes à investir ces personnages mythiques et archétypaux que sont les dieux de l'Olympe afin de mieux se connaître, honorer les multiples dimensions de leur vie et construire une virilité saine.

Dans ce guide pratique, l'auteure vulgarise les travaux de la psychiatre et psychanalyste jungienne Jean Shinoda Bolen sur les archétypes olympiens et les confronte à des sources plus classiques tels que Freud, Jung ou encore Lacan.

Chaque chapitre consacré à un archétype masculin propose une visualisation, des propositions d'exercices et pratiques intégratifs, des exemples illustratifs, ainsi qu'une réflexion sur les défis qu'ils représentent et ce qu'ils racontent de la condition masculine. Dans une approche de psychosynthèse, elle invite à travailler avec chaque archétype puis à les coordonner, afin de réinventer sa virilité. Car, même si ces épopées sont issues de l'imaginaire, du symbolique, de l'onirique, notre monde intérieur résonne en écho à leurs histoires. Elles font partie de l'universel, du commun à tous les hommes et à toutes les femmes.

«C'est avec le savoir-faire du thérapeute teinté de chamanisme, que l'auteure nous entraîne dans cette aventure spirituelle. Dans Dialogue avec nos dieux intérieurs, Muriel Rojas simplifie le repérage et l'acceptation de nos ombres. D'autant plus que la lecture des histoires de ces dieux s'allie à des explications et à des pratiques. Or, par polarité, l'émergence de notre lumière intérieure est facilitée quand nos traits obscurs ont été visités. Voilà donc un excellent outil de connaissance de soi-même et de développement personnel.»

Jacques Lucas, thérapeute et auteur de *Tous les chemins mènent à l'homme*



MURIEL ROJAS ZAMUDIO vit et exerce comme psychanalyste en région Centre. L'accompagnement individuel ou groupal qu'elle propose s'appuie sur le rêve éveillé, l'expression artistique spontanée et les jeux/outils ludiques de connaissance de soi.

ATTACHÉE DE PRESSE : Marion Ducasse - presse@souffledor.fr - 04 92 65 10 63

DÉLÉGUÉE COMMERCIALE : Fanny Rey - commercial@souffledor.fr - 04 92 65 52 21

POSEIDON



Rencontre en imagination active avec l'archétype :

Installez-vous confortablement, fermez les yeux... puis portez votre attention sur votre respiration... commencez par prendre deux ou trois cycles de respiration profonde pour vous ancrer ici et maintenant... puis imaginez que vous êtes dans un endroit de la nature où vous vous sentez bien... un espace qui n'appartient qu'à vous... où nul ne peut venir vous déranger... où vous vous sentez pleinement en sécurité...

Sentez sur l'inspiration votre ventre qui se gonfle et s'ouvre comme une fleur... tandis que sur l'expiration vous le sentez redescendre doucement... comme une fleur qui se referme... vous pouvez également imaginer que l'air qui rentre par vos narines est un air coloré ou parfumé, et qu'il vient s'infiltrer jusqu'au plus profond de vos cellules... d'abord dans votre tête... puis dans votre cou... parvenu à la base du cou, il se sépare en deux courants qui descendent le long de vos épaules... de vos bras... dans vos mains, jusqu'à la pointe de vos doigts... puis l'air repart de la base de votre cou pour descendre dans votre poitrine et votre dos... sentez sur chaque cycle combien l'air pénètre de plus en plus profondément à l'intérieur de vous... pour vous détendre... pour vous nettoyer en profondeur... emportant sur l'expiration tout ce qui vous pèse... ce qui vous empêche d'être pleinement là, ici et maintenant... les tensions... les émotions... les pensées... si des ressentis désagréables persistent, imaginez que votre souffle s'intensifie pour les dissoudre... l'air parfumé ou coloré poursuit son parcours dans votre bassin... puis se divise à nouveau depuis vos hanches pour descendre dans vos cuisses... vos jambes... vos pieds jusqu'au bout de vos orteils...

Prenez quelques instants pour percevoir votre corps et votre être dans un état de réceptivité, de disponibilité, totales... vous remarquez que votre rythme de respiration s'est calqué naturellement sur celui du paysage dans lequel vous vous trouvez... jusqu'à ne plus savoir lequel d'entre vous respire l'autre...

Imaginez à présent que vous vous tenez debout dans ce paysage... sentez le contact de vos pieds avec le sol... sentez combien la terre vous soutient... vous donne de sa force... sentez-la monter le long de vos jambes... pour venir se concentrer dans votre ventre... Expérimentez la dimension instinctive de cet espace à l'intérieur de vous... ce lieu de réveil du désir de vivre et d'élan vers l'extérieur, au sens physique ou symbolique... Puis laissez l'énergie remonter et se fixer dans votre poitrine... Ressentez la dimension affective de ce second espace d'ouverture vers le monde, vers les autres... Si des émotions ou perceptions remontent, ne résistez pas...

Puis regardez autour de vous et constatez que le paysage est devenu une plage bordant l'océan... A quoi ressemble-t-elle ?... La surface de l'eau est-elle paisible ou agitée ?... Vous donne-t-elle envie de vous baigner ?... Vous remarquez alors une embarcation et ressentez l'envie irrésistible de monter à bord... Vous commencez à voguer sur l'océan, en direction du large... Guidé par le chant des vagues qui ressemble à une voix d'homme... Que vous raconte cette voix venue du fond des eaux ?... Est-ce facile pour vous de vous laisser porter au gré des vagues, du courant ?... Ou à l'inverse, essayez-vous de maintenir un cap, contre vents et marées ?... Comparez avec la façon dont vous menez votre barque dans la vie de tous les jours... Vous entêtez-vous à suivre vos désirs, même lorsque l'environnement vous résiste ?... Ou ajustez-vous vos décisions à ce que vous percevez, ressentez ?... Progressivement, la surface de l'eau s'agite tandis que la terre tremble... et que la voix s'intensifie... se rapproche... et surgit de l'eau, sous la forme d'une créature mi-homme, mi-poisson brandissant un trident... Il s'agit de Poséidon, le roi des océans... Quel effet vous fait cette apparition ?... Le dieu vous informe qu'il est venu vous enseigner à dompter les courants d'émotions qui vous traversent... Et tout en parlant, il vous invite à monter sur son dos... Quelles émotions cette proposition éveille-t-elle en vous ?... Dans tous les cas, acceptez et laissez le dieu vous guider... Il vous explique que la meilleure façon de



naviguer est d'accompagner le mouvement des vagues... Si vous allez contre le courant, vous risquez de vous épuiser puis d'être submergé par des flots en furie... Si à l'inverse vous l'accueillez, vous pourrez profiter de sa force pour avancer... en toute liberté... Prenez le temps d'expérimenter ce que Poséidon vous transmet... jusqu'à vous sentir puissant et libre comme un triton... Puis le dieu ajoute qu'il en est de même de vos émotions et de vos désirs... Chercher à les réprimer, à les nier, décuple leur intensité et les rend dévastateurs... En revanche, écouter ses sensations en profondeur permet d'en découvrir les trésors cachés... Afin de mieux vous faire comprendre cet aspect de son enseignement, Poséidon vous entraîne à présent jusqu'au fond de l'océan... Vers l'ombre la plus sombre... la plus trouble... Que voyez-vous ?... Que ressentez-vous ?... Quels liens pouvez-vous faire avec votre quotidien ?... Vous voilà parvenus au fond de l'océan... A cet endroit, le courant semble inexistant et l'eau plus claire... Devant vous se trouve un coffre que le dieu vous invite à ouvrir pour accéder au trésor de votre âme... Que découvrez-vous à l'intérieur ?... Qu'est-ce que cela éveille en vous ?... En quoi cela pourrait-il vous aider dans votre vie de tous les jours ?... Le moment est venu de repartir pour Poséidon et pour vous... Tandis que vous le remerciez de ce qu'il a vous donné, vous pouvez si vous le souhaitez lui demander un dernier conseil en lien avec les aspects créatifs ou affectifs de l'existence ou s'il aimerait de son côté vous adresser une requête... Puis vous remontez à la surface de l'eau et regagnez la plage en surfant sur les vagues... Prenez quelques instants pour récapituler votre voyage, sentir en vous la puissance chaleureuse de Poséidon... Puis laissez réapparaître votre paysage intérieur favori...

Reportez maintenant votre attention sur votre respiration... sentez votre expérience s'inscrire de plus en plus profondément en vous à chaque cycle de respiration... tandis que vous reprenez conscience de l'endroit où vous vous trouvez, dans l'ici et maintenant... enfin, quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez commencer à bouger... et ouvrir vos yeux.

Exercices d'intégration de la visualisation :

La puissance du triton

Pendant une journée, mettez-vous dans la peau d'un homme-poisson ou triton, dont votre vie quotidienne, votre activité professionnelle, vos loisirs, seraient l'espace naturel. Amusez-vous à ressentir les différents courants qui le traversent, à éprouver sa puissance motrice à travers chaque mouvement physique ou émotionnel, à vous emplir de sensations puisées dans votre environnement « naturel »... etc.

Sentez la posture du triton dans votre corps, en vous concentrant particulièrement sur votre bassin et votre cœur.

Le haka de l'homme sauvage

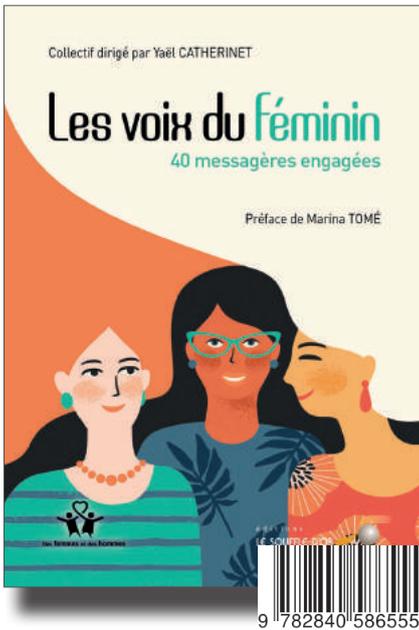
Si les All Black néo-zélandais ont popularisé la variante guerrière du haka, la puissante relation à la nature qui le sous-tend est souvent oubliée. Cet exercice vous propose de composer votre propre poème dansé pour honorer la nature en vous :

- Choisissez les éléments naturels qui vous inspirent, qui vous font du bien
- Listez les qualités qui vous semble leur correspondre et dont vous auriez besoin
- Articuler dans une phrase un élément naturel et une qualité, puis associez à chaque duo un geste ou un mouvement
- Pratiquez cette chorégraphie chaque matin pour démarrer la journée, et imprégnez-vous de la force de cette danse

Ce que les faits mythologiques disent de Poséidon...

Qu'il soit l'aîné ou le cadet de Zeus, Poséidon supporte mal cette tutelle : soutenant Héra, il tentera vainement de renverser son frère, et plus généralement de régner lui aussi sur la terre. L'autre scénario-type que rejoue Poséidon est le suivant : alors qu'il fait d'un homme un roi, celui-ci « oublie » de l'honorer pour le remercier, déclenchant alors la vengeance destructrice du dieu des océans. Si sa ténacité le conduit à poursuivre ceux qui l'ont offensé sans relâche, cette même qualité lui permet de gagner le cœur d'amphitrite avec l'aide de l'un des animaux qu'on lui attribue, le dauphin.





Les Voix du Féminin

40 messagères engagées

Collectif
dirigé par Yaël CATHERINET

Préface de l'actrice Marina Tomé

En librairie le **26 mars 2019**

15 x 21 cm - 280 pages - 14,90 €

Un ouvrage collectif regroupant 40 femmes engagées qui souhaitent, par leurs expériences et leurs vécus, participer à la transmission de nouvelles valeurs féminines.

40 femmes engagées sur un chemin de transmission, d'accompagnement ou d'exploration personnelle sur l'expression de leur féminité, nous livrent leur recherche d'une nouvelle identité féminine. Elles s'intéressent aux valeurs telles que : prendre soin de soi, des autres, s'investir dans la société, pour la planète, pour la communauté féminine... Les différences, la précarité, la spiritualité, la femme sauvage ou encore la sexualité, elles y abordent de nombreuses thématiques dans un langage coloré, riche et profond. Toute une palette d'écritures défilent et se mélangent dans un subtil tissage et contribue à la richesse de cet ouvrage.

Chaque femme y raconte une histoire, son histoire, avec ses mots, transmettant ainsi aux autres. Ce livre est comme un parchemin de récits, de poèmes, des textes, des témoignages, une mémoire, un voyage, une terre à découvrir. Un fil que l'on déroule selon son inspiration, comme une carte d'un jeu que l'on tire. *Les Voix du Féminin* dispense un message trouvant écho pour celle qui le découvre et se laisse inspirer.

Ont contribué à ce livre : Marina Tomé, Danièle Flaumenbaum, Nathanaëlle Bouhier-Charles, Yaël Catherinet, Delphine Lhuillier, Christine Gatineau, Martine Wallez, Stéphanie Agrain, Emmanuelle Batifol, Muriel Bonnet Del Valle, Marion Rebérat, Gabriella Cairo, Rosita Casanova, Karen Cayuela, Isabelle Challut, Margot Châron, Claire d'Eau, Marlène Escoffier, Silvia Favre, Fabienne Forel, Jyotananda Sathyam, Agnès Gallinaro, Diane Gilliot, Emma Grillet, Jessica Guerra, Nirmala Gustave, Sarah-Maria LeBlanc, Aurélie - Viard Mazerm, Karine Nivon, Marie-France Omedes Pichot, Muriel Plantie, Jacqueline Riquez, Silvia Porta, Sandra Rabec, Loli Laurence Viallard, Sandie Mendes-Pomares, Laetitia Toanen, Patricia Sibel, Lydia Vasquez, Rebekkah la Louve Chamane, Myriam et Cécile Malembic.



YAËL CATHERINET est poétesse, magicienne de la Terre, accompagnante du féminin en chemin, Doula et formée à la naturopathie. Elle anime des cercles de femmes et de nombreux ateliers autour de la féminité. Elle est à l'initiative du Festival « Autour du féminin » organisé chaque année à Nîmes, et du livre *Terre de femmes* (Ed.Regard et voir). Elle est également l'auteure du coffret/jeu *Choeur de femmes* aux éditions Le Souffle d'Or. Elle vit à Nîmes.



Pourquoi travailler sur nos origines ? Au service de quelle guérison ? Les transmissions du maternel et du féminin pour un avenir adulte

de Danièle FLAUMENBAUM

Transmission, mère, fille, femme...

1. Pourquoi travailler sur nos origines?

Travailler sur nos origines met notre histoire en perspective.

Nos enfants nous prolongent, tout en nous mettant à une place d'ancêtre futur, de parent, de grand-parent, puis d'arrière-grand-parent. Nous faisons ainsi partie du maillon de la chaîne de la vie et cette recherche **remet en place la dimension humaine et universelle de la vie.**

C'est une façon de nous approprier notre histoire, de nous permettre **de mieux nous connaître, nous comprendre et mieux savoir qui on est.**

Notre vie ne commence pas à notre naissance, ni à notre conception. Nous naissons avec une histoire, sociale et collective, individuelle et familiale.

Sociale et collective : c'est l'époque où on arrive sur Terre. Pour nous, le 20^{ème}-21^{ème} siècle : notre pays, notre langue, notre société, les us et coutumes, les mœurs de l'époque qui donnent le ton de notre mode de vie.

Individuelle et familiale : nous sommes le fruit du croisement de l'histoire singulière de notre lignée maternelle et paternelle.

Cette perspective donne de l'ouverture en agrandissant notre espace d'exploration.

Cela donne de la profondeur en permettant de voir au delà de l'œil physique. Une part d'invisible se dévoile.

Cet agrandissement donne du souffle et donc opère un apport de vitalité.

Avancer sur la connaissance de soi nous rend plus libre. C'est un entretien de la santé.

Toutes les traditions savent que nous héritons de nos ancêtres, seule notre civilisation occidentale l'a gommé depuis quelques générations jusqu'à maintenant dénier que nous héritons d'une transmission ancestrale.

Comment j'ai découvert le transgénérationnel dans ma propre clinique?

- Jeune médecin gynécologue, je savais qu'il était important, pour soigner une maladie, de remonter à son origine. Trouver quel était l'événement et la période de vie qui avait provoqué une perturbation au point d'être déstabilisé et en tomber malade... et je me suis mise à questionner : quelqu'un de votre famille en était affecté ? Ah mais c'est vrai ! Et d'aborder alors, la question de la répétition, de la transmission d'une mémoire.

- Les interruptions de grossesse avant la libéralisation de 75. Je militais au Planning familial pour que les femmes se prennent en main et ne soient plus enceintes comme une fatalité. Comment les femmes avisées ou pas, émancipées ou pas, intellectuelles ou pas, étaient enceintes à leur insu, sans le désirer parce qu'elles répétaient automatiquement et inconsciemment l'histoire génitale des femmes de leur famille, particulièrement celle de leur mère...qui répétait celle de leur propre mère.

- Je l'ai compris aussi avec la notion chinoise du Kwei, quand je faisais mes études de médecine chinoise. A la mort, les âmes célestes logées dans notre foie montent au Ciel et les âmes terrestres logées dans nos Poumons retournent à la Terre, sauf celles qui n'ont pas accompli leur cycle de vie. Elles colonisent alors la génération suivante ou celle d'après.

- Le texte de la Bible: "Tu transmettras tes fautes sur 4 à 7 générations". Les fautes sont les défauts de parole, l'absence, le déni, le mensonge, le secret.

- Mon travail avec Didier Dumas, mon conjoint, père de mes enfants, compagnon de route, psychanalyste et écrivain qui a été un des pionniers théoriciens de cette recherche de psychanalyse transgénérationnelle .



LE SOUFFLE D'OR

Relations presse, Salons & Cessions de droits

Marion Ducasse
04 92 65 10 63 - presse@souffledor.fr

Déleguée commerciale

Fanny Rey
04 92 65 52 21 - commercial@souffledor.fr

Éditions Le Souffle d'Or
5 allée du torrent - 05000 Gap

www.souffledor.fr

