



## Reflét, pour trouver un sens à sa vie

L'association Reflét propose de « développer sa conscience, de découvrir le sens de sa vie et d'en être acteur ». Chaque 1<sup>er</sup> vendredi, à 20 heures au palais des congrès, elle organise une conférence. Le 4 novembre, ce sera « Naître en conscience » par Bruno Adousset, sage-femme. 06 64 89 61 08. PHOTO KC



SUDOUEST.FR

Vous voulez réagir et apporter votre témoignage ? N'hésitez pas à nous écrire à [sec.rochefort@sudouest.fr](mailto:sec.rochefort@sudouest.fr)



gène à Tours. PHOTO KC

nes», explique M<sup>me</sup> shiatsu. Bien sûr, elle sait qu'au Japon, « le shiatsu est une discipline de santé reconnue par le ministère de la Santé; en France, c'est loin d'être le cas. Nous commençons à nous implanter et à avoir du crédit auprès des gens et c'est notre meilleure pub ! Mais tout cela est très long. »

Caroline Dupuis sait de quoi elle parle avec un père ostéopathe qui, aux côtés de ses collègues, s'est battu pendant des années pour qu'en 2002 la pratique devienne légale. La meilleure façon de faire avancer

les choses pour quiconque veut défendre ces voies alternatives, c'est d'y recourir et d'en parler autour de soi. En faisant attention de ne pas tomber sur des charlatans qui sévissent parfois.

Il va sans dire qu'à notre époque où le mal de dos est le mal du siècle et où le stress va bon train, la détente et le bien-être ne laissent jamais insensible. Et pour ceux qui en douteraient, si ça ne fait pas de bien, ça ne peut pas faire de mal.

Caroline Dupuis, tél. 06 60 07 00 41.

## ale des quatre mains

Verdel pour proposer un soin bien être avec de l'huile tiède sur tout le corps. Cette danse des quatre mains, grâce à son rythme et à son harmonie, est une création originale au tableau de la relaxation.

### Diététique et relaxation

Mais Valérie Verdel intervient aussi toute seule à Rochefort, comme à La Rochelle. Elle est d'abord diététicienne diplômée. « En exerçant mon métier, j'ai compris que pour vraiment aider les patients en matière d'alimentation, il faut parler de nourriture bien sûr, mais aussi d'autres choses qui touchent souvent au mental. Voilà pourquoi j'ai eu envie de me former aussi en soins de bien-être », explique celle qui travaille sur la diététique, mais aussi sur la relaxation du corps.

Valérie Verdel a choisi la méthode allemande Breuss, du nom du naturopathe autrichien qui l'a mise au

point. Et elle s'est formée en Allemagne pour apprendre ce soin de bien-être du dos qu'elle pratique à l'huile bio et parfois même en utilisant un papier de soie. « Cette relaxation est très douce et permet de libérer les tensions et les blocages. En évacuant le stress, on procure du bien-être. »

Du coup, Valérie Verdel propose un suivi alimentaire simple, ; mais elle peut aussi le coupler à cette méthode relaxante. « L'association permet de reprendre confiance en son corps et de retrouver une image de soi valorisante, ce qui est intéressant pour quiconque a des difficultés avec son poids. »

Bien sûr, la méthode Breuss s'offre aussi à tous ceux qui, sans problème alimentaire, veulent se détendre, lâcher prise, évacuer son stress et retrouver du bien être.

Patrice Thierry 06 88 16 96 63 et Valérie Verdel 06 62 19 73 41.

## Ses deux pouces font la chenille

### RÉFLEXOLOGIE Sylvie Mémin met ses mains sur les pieds, les mains et les visages de tout âge

Certains diront que si elle s'appelle Sylvie Mémin - c'est son vrai nom -, ça n'est pas pour rien. D'ailleurs, la réflexologue, qui a longtemps été assistante dentaire, raconte : « J'ai toujours senti mes mains me parler. »

### L'art du toucher

Après sa découverte du reiki (technique de rééquilibrage énergétique), du massage complet du corps et du massage détente du ventre, Sylvie Mémin a vécu une vraie renaissance. Aussitôt, elle s'est formée à la réflexo, en décrochant son certificat en 2005. Aujourd'hui, elle se perfectionne toujours pour approfondir son art du toucher. Elle est installée à Rochefort depuis trois ans, à travers son association, Le Chant des mains.

Mais alors, la réflexologie, c'est quoi ? « Une thérapie préventive et curative, naturelle et manuelle, qui envoie une information au cerveau qui en retour libère les facultés d'auto-guérison du corps », raconte celle qui déplace ses pouces comme une chenille sur les zones réflexes des pieds, millimètre par millimètre, tout en s'accompagnant de sa respiration pour aller en profondeur. Car le pied, c'est le corps en mi-



Les huiles essentielles qu'utilise Sylvie Mémin ne font que renforcer la détente procurée par la réflexologie. PHOTO KC

niature, avec des points correspondant à tous les organes, les glandes et les parties du corps.

### Bébés et personnes âgées

Résultat de la méthode : relaxation, rééquilibrage, élimination des toxines, regain de vitalité, évacuation du stress et des blocages. Inutile de dire que la pratique peut séduire tous les âges. En effet, Sylvie Mémin est instructrice diplômée de massage pour bébés ; elle intervient aussi en maison de retraite, notamment auprès des personnes âgées malades d'Alzheimer.

Outre la réflexologie plantaire, Sylvie Mémin pratique celle des mains. « L'avantage, c'est qu'elles sont accessibles à tout moment et sans tabou. La main apporte à la personne un sentiment de sécurité avant un soin plus avancé. » Sans oublier celle de la tête au cours de laquelle la réflexologue fait glisser des pouces sur les muscles faciaux, tout en stimulant des points de la tête et du visage, afin de dénouer les tensions et libérer énergies et émotions.

Sylvie Mémin, Le Chant des mains, tél. 06 31 19 59 04

## Elle aide à retrouver la boussole

### SOPHROLOGIE Elle libère la parole et aide ceux qui cherchent leur voie à la trouver

Installée à Rochefort depuis 2003, on peut dire que Yolande Gonzalez n'est pas une dernière née des méthodes alternatives. Formée à Bordeaux, elle allie trois disciplines : la sophrologie, l'hypnothérapie et la psychogénéalogie.

### Philosophie de l'instant

« Pour moi, ces trois approches se rejoignent car l'homme fait partie d'un même ensemble psychologique, intellectuel et émotionnel, qui s'inscrit dans une histoire individuelle et familiale », explique la thérapeute qui voit le corps comme une maison.

Yolande Gonzalez propose d'aider ceux qui la consultent à vivre sans souffrance et bien à l'intérieur d'eux-mêmes. « Mon rôle n'est pas de faire à la place des personnes, mais de les accompagner pour trouver leur solution dans la voie de leur choix. »

Alors, la sophro c'est quoi ? « C'est être acteur de sa vie, sans subir ; c'est apprendre à se relaxer en écoutant les choses agréables en soi, sans se juger et en prenant conscience qu'on existe. C'est une philosophie de l'instant présent. Exemple : je suis dans un embouteillage, ça m'énerve, mais je n'y peux rien. Autant trouver du positif à cette situation et en pro-



Yolande Gonzalez allie sophrologie, hypnothérapie et psychogénéalogie. PHOTO KC

fiter, par exemple, pour écouter une émission que j'aime à la radio. »

### Être en paix

Et l'hypnose alors ? « Les yeux fermés mais en conscience, il s'agit de travailler sur son histoire, sur ses blessures passées et sur son avenir. Par la discussion, j'amène les personnes à se réconcilier avec l'enfant qu'elles ont été, pour remettre une unité dans le tout. »

Et qu'apporte la psychogénéalogie pour finir ? « C'est travailler sur

l'histoire de sa famille pour rendre à chacun ce qui lui appartient, sans être porteur de l'ensemble. C'est faire circuler la parole sur l'histoire et les transmissions. »

C'est ainsi que Yolande Gonzalez propose d'aider, sans juger, tous ceux qui cherchent un sens à leur vie et qui ont du mal à le trouver. « Mes techniques aident à trouver le chemin et à être en paix. »

Yolande Gonzalez, 06 76 88 64 91 ou 05 46 83 12 44.