

Naturelles

BIEN SE NOURRIR • BIEN SE SOIGNER • BIEN-ÊTRE

35

HIVER 2025

ACTUS

La grande interview
Stéphane Allix,
en quête de lumière

BIEN SE SOIGNER

Santé mentale

un corps sain grâce
à un esprit sain

DOSSIER SPÉCIAL

**COMPRENDRE CE
QUE VIENT NOUS
DIRE LA MALADIE
POUR GUERIR**

BIEN SE

NOURRIR

8 Recettes

douceurs

gourmandes

et réconfortantes
pour tous !

BIEN-ÊTRE

L'essence de citron,

L'alliée bonne humeur



L'ÉNERGIE ET LA SCIENCE AU SERVICE DE LA CONNAISSANCE DE SOI.

PAR AUDE IDIER, COACH SYSTÉMIQUE ET THÉRAPEUTE HOLISTIQUE.

« UNE FAÇON PRATICO PRATIQUE DE COMPRENDRE LE SENS DES MÉDECINES ANCESTRALES ET DES SCIENCES COGNITIVES MODERNES EN SE RE SYNCHRONISANT AU VIVANT. »

C'EST LE PARI DE LA PHILOSOPHIE UNISUN CRÉÉE PAR FABIEN MALGRAND.

Mettre du lien entre toutes ces pratiques pour proposer une grille de lecture globale, qu'on aime appeler dans notre milieu, « holistique ». Une « méthode » pour permettre à tout à chacun d'observer, comprendre et agir sur toutes ses problématiques qu'elles soient physiques (maladies, blessures, symptômes...), mentales (burnout, sensation de ne pas être à sa place...), émotionnelles (dépression, conflit, dépendance affective...). Il y a un peu plus de deux ans, j'étais encore une cadre dynamique, emportée par le rythme effréné de l'efficacité et de la rentabilité professionnelle, des injonctions de la super maman solo présente et dévouée, tout en essayant de garder l'apparence d'une « jeune » femme désirable, sportive et indépendante. J'avais la sensation d'avoir coché pas mal de cases sur le papier... un bon travail, un enfant, une activité sportive, une séparation en bonne entente ... pour autant, une sensation étrange de ne jamais vraiment être à ma place m'habitait trop fréquemment. La culpabilité de trop travailler, alors que j'ai un enfant à m'occuper. La culpabilité d'avoir un enfant à m'occuper alors qu'il faut que je

sois présente au travail. La légèreté et l'insouciance n'avaient pas vraiment de place. En Juillet 2021, une amie très chère m'a offert un livre « je choisis de guérir par Fabien Malgrand ». Je l'ai dévoré en 48 heures. Chaque ligne, même parfois un peu complexe pour moi, me paraissait une révélation d'une logique implacable. Il est vrai que je suis baignée depuis ma tendre enfance, par les méthodes alternatives de prévisions et d'anticipations concernant ma santé. Pratiquer une activité physique, manger sein, prendre des compléments nutritionnels, lire tout un tas de best seller sur le développement personnel, expérimenter les magnétiseurs, astrologues, chiropracteurs, ostéopathes, les formes diverses et variées, de Yoga... J'étais passionnée par tout ça, et m'imaginai un jour pouvoir, moi aussi, accompagner les gens vers leur profondeur. Pour autant, tout ça me paraissait beaucoup trop perché, j'avais parfois l'impression de donner ma confiance à des charlatans... Tout ça n'était pas assez rationnel et cartésien pour moi. J'avais la sensation que pour faire le métier de thérapeute il fallait avoir un don particulier, avoir été touché par la grâce, être une sorcière, une

magicienne ou un médecin diplômé et reconnu. A la fin de ce livre, j'ai eu la sensation que tout devenait enfin compréhensible, rationnel et extrêmement concret. J'ai décidé de contacter l'auteur, que j'ai eu la chance de rencontrer au mois d'août 2021 ... et ce fut le premier jour du reste de ma vie. J'ai commencé cette formation de facilitateur en mars 2022 et ai ouvert ma société de coach systémique et thérapeute holistique en décembre 2023, pour accompagner les gens, les entreprises et les sportifs à mettre plus de conscience dans tout ce qui se passe dans leur vie afin observer, comprendre et agir. Pendant plus d'un an, j'ai suivi minutieusement cette formation et ai pu transformer ma vie en l'espace de quelques mois. Ce qui m'a tout de suite séduit, c'est cette approche globale, cette manière de remonter aux causes des symptômes, plutôt que de « juste » traiter les conséquences. Cette approche systémique prend en compte les quatre plans d'un individu (physique, émotionnel, mental et spirituel) ... ce fut déjà un exercice pour moi, d'arriver à discerner et observer ces quatre plans de manière dissociée. J'ai rapidement observé que le plan mental prenait largement le dessus

sur tous les autres. Il m'a d'ailleurs bien coupé de mes sensations physiques, ce qui a engendré 20 longues années de troubles du comportement alimentaire. Il étouffait aussi mes émotions, sous prétexte « de la pensée positive » je refoulais la plupart des émotions désagréables. Autrement dit, ma vie était gérée par les incessants, « il faut et je dois » dictés par mon mental.

Avec tout ça, je m'étais carrément coupée de mon quatrième plan, je n'avais même pas conscience qu'il était réellement présent. Ce quatrième plan ? Aujourd'hui, j'aime l'appeler l'Etre. Il est le grand oublié de notre société, essentiellement focalisée sur l'ego et l'apparence. Certains l'appellent, l'âme, les scientifiques l'appellent la conscience, on peut aussi l'appeler l'unité, le grand tout, le fort intérieur, le moi supérieur... il est finalement innommable... et pour cause il est complètement irrationnel, inexplicable et impalpable... Et pour autant extrêmement puissant et juste. L'Etre c'est ce truc indéfinissable qui nous anime, il est censé donner la direction aux 3 autres plans, mais dans un monde où le mental et les émotions, priment sur les sensations et l'intuition, cela arrive fréquemment que l'égo (physique, émotions & mental) parte à droite alors que l'Etre veut aller à gauche... et on se retrouve dans une lutte intérieure. « J'ai toujours voulu faire ça, oui mais... je dois trouver un travail qui me rapporte de l'argent, il faut que je plaise à Papa et Maman, à mon patron, je dois avoir un maximum de like, je dois rester auprès de mon mari. Je ne peux pas faire ça seule. Il me faut plus de temps, plus d'argent, plus de soutien... » et j'en passe... ce qui a entraîné à la longue que nous nous en sommes coupé. ●

EXO MALIN

*Je vous invite à vous amuser à prendre quelques minutes
et à essayer d'observer et dissocier ces quatre plans en vous.*

- C'est un exercice que j'ai beaucoup, beaucoup, beaucoup fait... puis un jour ...
- J'ai réalisé que j'étais capable de différencier les messages de mon inconscient des jugements de mon mental.... Pour être très honnête avec vous, je n'étais pas peu fière. J'avais enfin réalisé que je pouvais connecter avec mon Être, que j'étais vraiment ce 4^{ème} plan, et que mon personnage, mon ego pouvait enfin se mettre au service de celui-ci. C'est ce qu'on appelle communément : l'alignement.
- Pendant que je mettais un peu d'ordre dans tous ces plans, je continuais à comprendre les symptômes grâce à la lecture de cette philosophie systémique, des médecines ancestrales qui s'articulent autour de cinq grandes forces de vie (apparentées aux éléments dans la médecine traditionnelle chinoise).
- Ce sont le cycle, l'engendrement et le contrôle de ces cinq forces de vie qui permet à la planète de pérenniser depuis des milliards d'années... car bien plus que des éléments, ce sont des mouvements qui se génèrent dans n'importe quel système vivant...
- Et vous connaissez la bonne nouvelle ? En tant qu'individu, nous sommes un système vivant qui fonctionne exactement comme la planète.
- La force dite du bois conquérant (archétype) est cette force du printemps, un mouvement qui se lève et qui avance. La force dite du feu souverain (archétype) est la force que l'on observe l'été, le mouvement rayonnant et convergent. La force dite de la terre parent (archétype) est une force d'intersaison qui invite à l'intériorisation et à l'équilibre. La force du métal gardien (archétype) est la force de l'automne, un mouvement densifiant et séparant. Enfin la force de l'eau guide (archétype) est la force de l'hiver, un mouvement d'infiltration et d'adaptation.
- Vous allez me : « en effet c'est flagrant dans la nature mais comment observer ça chez les humains ? »
- La force du bois chez les humains, c'est notre capacité à savoir ce que l'on veut, et notre aptitude à se mettre en marche pour aller le chercher. La force du feu, c'est notre capacité à l'enthousiasme, à la spontanéité, au discernement et à la lucidité. La force de la terre est notre aptitude à être un bon parent pour nous-même, savoir répondre à nos besoins qu'ils soient physiques, par la nourriture, émotionnels, par les relations, mentaux par l'apprentissage. La force du métal Gardien est notre capacité à délimiter notre espace et notre aptitude à la discipline et à la rigueur pour accepter les moments désagréables afin d'aller au bout de nos objectifs. La force de l'eau guide est notre aptitude au lâcher prise, à l'abandon, au ressourcement et à la foi.
- En fonction de nos conditionnements, de notre environnement, de notre éducation, de nos expériences, nous utilisons de façon plus ou moins équilibrée ces forces. Lorsqu'elles sont déséquilibrées, en déficit ou un excès elles engendrent des symptômes qui sont déjà eux-mêmes une réponse habilitée à ramener l'équilibre.
- Nous l'observons assez facilement dans la nature, après sécheresse et canicule, inondations et tsunami viennent recréer l'équilibre de ce système vivant...
- Lorsqu'on comprend que nos symptômes sont une manière de nous inviter à retrouver l'équilibre et l'harmonie, nous avons alors la possibilité d'observer les forces qui sont en excès ou en déficits et de nous-mêmes les ramener à la vertu.
- C'est ce que propose la philosophie Unisun, une façon pragmatique de comprendre tout ce que nous gérons dans notre vie afin de ramener l'équilibre par nous même avant d'avoir à subir des symptômes.
- Une façon consciente et responsable qui nous invite à récupérer le pouvoir de notre pleine santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.
- Au plaisir de vous emmener vers d'autres aventures intérieures.