

## De Moi à Vous . . .

Dans cette Newsletter, j'ai souhaité partager avec vous une nouvelle expérience que j'ai vécue récemment. Un article que j'ai intitulé « **Au-delà des apparences** ». Je vous emmène pour 3 jours d'une parenthèse à la fois intense, inhabituelle et surprenante pour mes yeux et mes oreilles !



Il y a tellement de choses à dire, à « déconstruire » sur les apparences, sur **cette société qui nous range trop rapidement dans une case**, nous catalogue trop vite et trop souvent . . .

Ce premier jugement incomplet, erroné, **nous empêche d'approfondir des relations**, des affinités, voire peut nous faire zapper de belles rencontres, nous faire passer à côtés de nouvelles amitiés sincères... A l'inverse aussi, à travers une apparence esthétique politiquement correcte, une tenue vestimentaire qui semble nous rassurer on peut rapidement faire face à une désillusion, un trompe l'œil !

En acceptant d'aller au-delà des apparences, de nos croyances limitantes, en fermant les yeux sur ce que peut nous renvoyer la personne à travers son physique, son style vestimentaire... nous nous autorisons à **découvrir l'autre, son monde, son histoire**.

Nous faisons ainsi entrer dans nos cercles d'amis des personnes correspondant à nos valeurs, nos passions, nos délires... et nos échanges, nos rapports sont alors plus simples, enrichissants et authentiques.

Sandra COÏC-LAUROY  
Coach en développement personnel et professionnel

## Le coin Santé . . .

Si vos **articulations** vous font souffrir pensez **Harpagophytum !**

Cette plante est même utilisée par les **sportifs** pour traiter des douleurs **articulaires** ou **musculaires**. Elle favorise également l'élimination de l'acide urique, ce qui est tout indiqué en cas de goutte.

**Histoire...** c'est une plante sauvage très fréquente dans le désert du Kalahari et dans le sud de l'Afrique. L'harpagophytum porte de belles fleurs mauves qui donnent naissance à des fruits très caractéristiques, munis de crochets agressifs et recourbés, à qui elle doit le surnom de « *griffe du diable* ».



**Bienfaits...** utilisé pour ses vertus **anti-inflammatoires** et **analgésiques** indéniables, l'**Harpagophytum** est universellement reconnu dans le traitement des **rhumatismes**, de l'**arthrose**, et autres manifestations articulaires douloureuses.

**Exercice pour . . . Voir votre vie d'un œil nouveau !** Vous êtes tellement pris par votre train-train quotidien « la tête dans le guidon », que cela laisse peu de place pour envisager votre situation dans une **perspective globale**. Autorisez-vous **une pause de temps à autre** pour vous rappeler *pourquoi vous faites ce que vous faites ?*, *où vous avez décidé d'aller ?* et *comment vous souhaitez vraiment remplir vos heures, vos journées, votre vie ?*

**Questions de fond :** vous pouvez commencer par vous demander (soyez honnête avec vous-même !) « **Quand j'étais enfant, qu'est-ce que je voulais vraiment faire plus tard ?** », « **Quand j'étais enfant, quels étaient mes jeux préférés ?** » Puis, demandez-vous « **Que représente pour moi une journée idéale ?** »

**La mise au point :** servez vous de ces questions pour amorcer une conversation avec votre conjoint(e). Si vous vivez seul(e), répondez par écrit. L'idée est de voir comment vous pourriez changer votre agenda, votre façon de vivre pour jouir de plus de journées parfaites, pour envisager de nouvelles expériences, de nouvelles rencontres, de nouvelles perspectives.

**En accédant à vos rêves d'enfants, vous choisissez de devenir responsable de votre vie... à vous de jouer !**

**A vos Agendas . . .** Prochain **Atelier Mieux Etre**, lundi 24 aout. Une séance collective alternant sophrologie et coaching participatif. Thématique : « *Pour une rentrée en pleine forme* ». Infos & Inscription sur [Atelier Mieux Etre](#)

Prochain **Cercle de Femmes**, lundi 20 juillet. « *Spécial été, Pique nique* ». Un moment unique rien que vous Mesdames & Mesdemoiselles, Venez vous ressourcer et booster votre énergie ! Infos & Inscription sur [Cercle de Femmes](#)

**Stages été ADO spécial défi**, Juillet et Aout, Infos & Inscription sur [Contact](#)

# NEWSLETTER #5- Juillet 2015. . . *Au-delà des apparences !*

*Le coin Article . . .* Nous sommes vendredi 19 juin, il est 4h30 du matin, un réveil un peu difficile, le temps d'émerger, d'enfiler une tenue confortable (*très important ! vous verrez par la suite !*), d'apprécier un bon café et de charger la voiture des sacs préparés la veille. La journée (*le WE même !*) s'annonce ensoleillée, agréable, la route se fait tranquillement sans embouteillage, mon mari en profite pour « réviser ses gammes » et moi je me prépare à **vivre 3 jours inhabituels !**

Il est à peine 9h, nous arrivons à notre relais château de Tiffauges, un accueil chaleureux, un espace plaisant, calme... Notre point de chute pour les 3 jours dont nous ne profiterons, car faute de temps (*si si !*), ni des équipements, ni de la piscine, ni du jacuzzi, ni du jardin verdoyant et ni du petit déjeuner affriandant... l'année prochaine peut être !

Peu de temps après avoir déposé nos valises et changé de tenue (*et oui, encore !*), nous repartons retrouver nos amis. La voiture garée sur des parkings aménagés pour les circonstances, nous partons pour 30mn de marche à travers champs, vignes et route, nous croisons des familles, des couples, des bandes de copains... des « bonjours », des sourires, des visages comblés, des cris et sauts de joie, des tenues venues d'ici ou d'ailleurs. Cette incroyable impression de se connaître sans se connaître. Et aussi surprenant et beau à la fois que cela puisse paraître... ils ont tous cette même singularité dans leur comportement... **ils sont HEUREUX !**

Arrivés sur le « lieu dit », je ressens une atmosphère à la fois saisissante et palpitante, une ambiance qui s'amplifie au fur et à mesure que je m'avance vers l'entrée... Nos badges « pass 3 jours » récupérés, me voilà embarquée au cœur d'un espace temps où tout s'arrête, ou presque, pour laisser place au bonheur, à la joie, l'euphorie, l'excitation et l'exaltation. **Un espace temps où toutes les barrières tombent.** Il n'est plus question de religions, de catégories socioprofessionnelles, de cadres, de chômeurs, d'origines culturelles, de couleurs... Un espace temps où tous les complexes, les différences, les jugements, les genres et les styles sont mis de côté. Un espace temps où la seule règle est de se laisser porter, de se faire du bien **ici & maintenant.**

Une mixité déconcertante ! Mes yeux grands ouverts, mes oreilles aussi (*les boules quiues ne sont pas très loin dans ma poche !*),... je m'émerveille comme une petite fille qui découvre pour la première fois un monde intrigant, envoutant, surprenant, un monde où les gens se rassemblent, s'assemblent, partagent, où les gens sont HEUREUX tout simplement... « **au-delà des apparences** »

En mode « petit reporter », bouteille d'eau à la main, bandana de rigueur, ma paire de lunettes favorite et mes alliées du WE : mes baskets, me voilà parée pour un marathon de 3 jours par 30° à l'ombre à enchaîner Mainstage 1, Mainstage 2, Warzone, Altar, Temple et Valley répartis sur près de 5 hectares ! De 10h30 du matin à 1h (voire 2h) le soir, les temps de pause sont précieux et je comprends pourquoi la moindre parcelle d'ombre est très prisée ! Je croise des festivaliers HEUREUX de vivre. Que c'est bon de ne pas se sentir dévisagé des pieds à la tête, de ne pas se sentir jugé, une impression de légèreté, de bien-être m'envahit. Je croise des regards admiratifs, des visages inspirés, des comportements joviaux et amusants, des attitudes pleines de vivacité et de gaité. Et pourtant, une question me trotte dans la tête : **dans un contexte différent, comment ces personnes auraient été perçues ? Sur quels critères ? Sur quel a priori ?**



Ce monde « merveilleux » c'est le **Hellfest** avec près de 150 000 fans venus du monde entier. Des fans rassemblés pour partager et vivre leur passion de la musique rock/métal... avec près de 150 groupes aux sensibilités mélodiques et musicales inattendues et surprenantes.

Un style de musique qui est **à tort** attribuée à un public oisif ou marginal... Banquier, ouvrier, caissier, professeur, étudiant, chômeur, timide, enjoué, en couple, célibataire, jeune, cinquantenaire... les festivaliers nous donnent une bonne leçon de savoir vivre, de savoir être... « **au-delà des apparences** »

Demain lorsque vous croiserez un inconnu, ne portez pas de jugement trop hâtif, n'arrêtez pas votre opinion sur sa tenue vestimentaire, sa coupe de cheveu, sa cravate, son rouge à lèvres, faites tomber vos propres barrières, laissez lui une chance... ou plutôt donnez vous une chance de rencontrer des personnes merveilleuses... « **au-delà de leur apparence** »

Sandra COÏC-LAUROY  
Coach en développement personnel et professionnel

