

OCTOBRE 2022

le p'tit Journ'heol





Édito

VALÉRIE, énergéticienne à Langon depuis maintenant 18 ans.

J'ai toujours été émerveillée par la richesse humaine que notre belle région abrite. Lors du confinement 2020, une idée m'est venue d'organiser une formation sur un an avec un éventail de différents modules animés par des professionnels locaux. Toutes les personnes contactées ont été ravies du projet et ont répondu présentes. L'association est alors née pour donner un cadre à cette formation.

Pourquoi 123 soleil ? Tout d'abord pour honorer notre enfant intérieur qui nous a permis d'être là aujourd'hui, puis 123 il y a une idée d'évolution, le soleil c'est la lumière que l'on doit développer à l'intérieur de nous mais le soleil c'est également un repère pour nous guider. Et ce jeu d'enfant qui varie les phases de mouvement et celles d'immobilité, ne vous rappellent-elles pas la vie ?

Aujourd'hui cette association s'étoffe et s'organise grâce à Françoise, Jacqueline, Maryannick, Lydie, Sylvie. 123soleil propose des formations, des conférences, des ateliers qui permettent à chacun d'échanger et de partager des expériences, ressentis, connaissances et compétences.

Ce premier numéro du «p'tit Journ' Héol (soleil en Breton)» sera votre journal alimenté par vos témoignages, vos partages, vos questions, vos envies !...N'hésitez pas à nous proposer vos idées.

Pour ce premier numéro merci à Béatrice, Claire, Jean Michel, Ly...

À très bientôt

Valérie

Agenda



informations et inscriptions à :
asso123soleil35@gmail.com

week end 29 et 30 Octobre 2022

Feng Shui animé par **Patricia Incolano** Experte Feng Shui

Samedi 22 Octobre 2022

Conférence **Christine Hainaut** «*Nous, pèlerins...*». En survolant le sens de quelques lettres hébraïques, Christine Hainaut s'arrêtera plus particulièrement sur La 6 Vav, et la 7 Zahin. Belle découverte

Week end 21 et 22 Janvier 2023

Qi Gong animé par **Carmen Folguera**

Bulle de partage



Vous avez aimé un livre, un film ou tout autre chose, nous vous donnons la parole.

Contact : aso123soleil35@gmail.com



Pour notre première édition, nous laissons Jacqueline nous présenter 'Kilomètre Zéro, Le chemin du Bonheur' de Maud Ankaoua. Aux Editions J'ai Lu.

Maëlle s'en va pour un voyage de 10 jours au Népal à la demande de son amie Romane malade. Celle-ci attend d'elle que Maëlle lui ramène un manuel de guérison d'un professeur Américain.

Ce voyage est en fait un parcours initiatique accompagnée du guide Shanti qui va lui faire découvrir la culture Népalaise.

Maëlle se découvre à travers l'ascension de l'Himalaya, où elle se révèle par différentes expériences et rencontres.

Qui est-on vraiment ? Quelles sont ces croyances et ces certitudes qui conditionnent notre vie ?

Maëlle prend conscience de l'importance de son ego, de ses peurs et de sa responsabilité de faire ou pas autrement !

Au fur et à mesure des kilomètres, à la rencontre des autres, Maëlle expérimente des valeurs telles que la compassion, l'empathie, la voie du cœur et de l'Amour. Confrontée à ses limites et à ses peurs, Maëlle s'ouvre aux enseignements spirituels, aux pouvoirs de l'intention et à l'énergie positive.

Kilomètre Zéro : L'instant où tout s'achève et tout commence dans la même seconde. ●

Le seul moment qui existe c'est le moment présent.

À vos marmites !

Moelleux vapeur au citron, gingembre, miel et huile d'olive

Nous vous présentons une recette proposée par **Claire Alonzo-Bousquet**, Naturopathe hypnothérapeute. Vos papilles nous en diront des nouvelles !

LES INGRÉDIENTS (POUR 6-8 PARTS) :

-  200g de farine T110 de grand épeautre (ou à défaut, de blé)
-  1 sachet de poudre à lever
-  1 grosse pincée de fleur de sel
-  20g de gingembre frais (et plus si affinités !)
-  2 citrons bio
-  3 œufs
-  90g d'huile d'olive
-  120g de miel
-  1 sachet de sucre vanillé



PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 35 MIN

- 1 Mettre environ 2,5l d'eau à bouillir dans le faitout (poser par-dessus le panier vapeur, puis le couvercle).
- 2 Presser les citrons, prélever 8cl de jus. Réserver
- 3 Zester finement les écorces des deux citrons, réserver
- 4 Découper le gingembre en petits cubes
- 5 Mélanger dans un saladier la farine, la poudre à lever et la fleur de sel, faire un puits. Rajouter tous les autres ingrédients et mélanger de nouveau, juste ce qu'il faut pour obtenir une pâte homogène (sans trop insister).
- 6 Verser la pâte dans un moule au choix, puis le déposer aussitôt dans le panier vapeur et reposer le couvercle.
- 7 Compter 35min de cuisson à feu moyen, puis vérifier en piquant le cœur du gâteau avec une pique (qui doit ressortir propre). Ajouter encore 5 min de cuisson si besoin.
- 8 Une fois le gâteau démoulé, le saupoudrer de sucre vanillé.

Mon avis de naturopathe sur cette recette de Marie Chioca

On booste encore agréablement ses reins car bientôt on va prendre soin, avec l'arrivée du printemps, de son foie. Une recette vraiment pleine de douceur pour finir l'hiver en beauté. Bises à Vous et Bonne régélaade.

Le regard de ...

Béatrice Dion-Leroux

Le regard de Béatrice Dion-Leroux, Psychanalyste humaniste et Hypnothérapeute est une rubrique dans laquelle nous vous proposons un article rédigé par Béatrice Dion-Leroux sur un sujet qui nous a parlé et que nous avons eu envie de partager avec vous.

Pour cette première édition, nous vous proposons son article sur la peur, sujet ô combien d'actualité. Merci à Béatrice pour son regard toujours éclairant.

A propos de la peur

« Ensemble des phénomènes somatiques (physiques), physiologiques et psychologiques accompagnant la prise de conscience d'un danger. »

La peur est une réaction instinctive qui habite toutes les espèces, animales comme humaines. La peur, c'est avant tout l'instinct de survie, qui permet de se protéger et d'essayer d'échapper au danger, fut-il réel ou fictif. Cependant, l'éliminer complètement serait comme laisser les portes et les fenêtres de notre maison ouvertes : un risque insensé qui affecterait directement notre équilibre et notre subsistance. Comme la colère ou la tristesse, la peur fait partie des émotions de base communes à tout être humain quelles que soient ses origines et sa culture. A l'image d'un signal d'alarme, une émotion comme la peur est porteuse d'une information qu'il est important d'apprendre à décoder et comprendre.

Comment naît la peur ?

La peur est intimement liée au temps et notre rapport avec le temps. Il est impossible d'avoir peur d'un événement qui est déjà passé. En revanche, il est possible d'avoir peur qu'un événement passé, source de souffrance, se reproduise dans le futur.

La peur naît donc de notre projection dans le futur et de notre capacité à faire face aux défis auxquels nous aurons à faire face dans ce futur. A ce stade, il est important de noter que l'échelle de temps peut être très variable : ce futur peut être dans une seconde ou dans une année. Ainsi, nous reprenons des expériences vécues du passé, et nous les transposons dans le futur. Si nos expériences de référence sont négatives, nous aurons instinctivement peur des situations futures. Nous envisageons notre futur par rapport à l'image que nous avons de notre passé, sans tenir toujours compte d'un contexte différent.

La confiance en soi

En quoi la confiance en soi est-elle liée à la peur ? Une partie de la réponse à cette question tient dans sa définition : « la

confiance en soi réside dans la pleine conscience de nos ressources et de notre capacité à exploiter nos ressources de manière efficace quels que soient le contexte et la situation ». Cela signifie donc que la connaissance juste et authentique de nos ressources intimes nous permet d'évaluer avec précision notre capacité à réaliser une tâche ou à relever un défi. En développant la connaissance de soi, nous nous forgeons une image qui constitue une représentation réaliste et honnête de ce dont nous sommes réellement capables, sans fausse modestie ni mégalomanie, qui seraient alors un mensonge à soi-même. Cette confiance en soi, qui passe par l'estime de soi, se met en place dès l'enfance et évolue tout au long de la vie. Le contexte parental qui a accompagné l'enfant pour qu'il grandisse est déterminant pour cet item.

Ce faisant, notre projection dans le futur n'est plus seulement conditionnée par les souvenirs du passé mais aussi par la conscience que nous avons de nos res-

*N'aie pas peur de l'ennemi
qui t'attaque mais du faux
ami qui t'embrasse*

sources et de nos capacités.

Bien que le développement de la confiance ait des impacts positifs sur la peur, elle n'est pas toujours la solution à tous les problèmes. Lorsque la peur est liée à un souvenir traumatique (accident, agression, maladie, etc.), ou à une phobie (avion, araignées, etc.) l'approche par la confiance en soi risque d'être insuffisante. Car la peur peut nous sauver la vie, mais elle peut aussi nous la gâcher, nous faire trembler, pleurer, reculer... Elle peut amener à de multiples renoncements. Cette émotion primaire peut être très bénéfique à l'être humain si tant est qu'il garde un certain contrôle sur elle. Mais quand cette réponse adaptative prend le contrôle et déclenche toute une série de tourmentes chimiques et physiologiques dans notre corps, les choses changent complètement.

C'est alors qu'elle donne lieu au stress le plus paralysant, aux crises de panique et à cette "séquestration" émotionnelle nous poussant à rester soumis à une série de processus aussi complexes... S'il y a bien une dimension vraiment usante pour l'être humain, c'est la peur pathologique. Celle qui conforme l'anatomie complexe du trouble de l'anxiété généralisée, de l'angoisse insensée, des phobies, de l'hypochondrie ou des troubles obsessionnels compulsifs...

Dans ce cas-là, il est indispensable de se faire aider. Un suivi psychologique est indispensable pour retrouver toute la confiance en soi et solutionner les éventuels traumatismes ou phobies. Notons qu'en plus d'un suivi psychologique, des thérapies comme l'EMDR thérapie ou l'Hypnose Ericksonienne ont parfaitement fait leurs preuves et sont reconnues sur le plan médical pour résoudre ces problématiques.

Pour s'en débarrasser ?

En plus du travail psychologique incontournable, sachez que vous n'êtes pas votre peur : identifiez vos craintes, ne les condamnez pas au silence et au secret. Nommez-les. Déclarez la "guerre" à vos peurs : comprenez qu'elles ont envahi votre intimité, voire votre dignité, adoptez une attitude active face à elles pour retrouver le contrôle de votre vie. N'oubliez pas que les peurs répondent à des facteurs internes et externes, c'est-à-dire qu'il y a un facteur subjectif mais aussi quelque chose d'externe qui vous gêne, qui vous fait perdre votre calme et qui vous ôte votre courage... Cessez de l'alimenter ou de laisser les autres l'alimenter : comprenez que si on donne chaque jour plus de pouvoir à nos peurs, elles finiront par complètement s'emparer de nous. N'hésitez pas à "les rationaliser" en rassemblant davantage de ressources personnelles, de techniques de respiration, en faisant de l'exercice, en distrayant votre esprit... Tout cela vous aidera à réduire l'angoisse.

Plus encore, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les personnes courageuses ou audacieuses ne se limitent pas à effacer cette émotion de leur esprit. La peur est toujours là, elles ont appris à la

À vos carte.s...

Choisissez la carte « dixit » qui vous parle le plus en fonction de l'image ou du texte.
Consultez ensuite le tirage correspondant pour les 3 mois à venir.



carte 1

L'énergie de ce trimestre pour vous c'est :
XIIII TEMPÉRANCE

Cet ange avec les pieds sur terre, vous incite à la confiance les énergies et les fluides circulent.

Le « déconseil » du tarot : XVIII LA LUNE

pas de secrets, la transparence gage de réussite.

Le conseil du tarot : XIII L'ASN

préparation d'un nouveau départ il faut trancher l'inutile et semer le nouveau. C'est le moyen de voir fleurir son projet ou son besoin.



carte 2

L'énergie de ce trimestre pour vous c'est :
XIII L'ASN (ARCANE SANS NOM)

se détacher et couper ce qui n'est plus utile et ainsi semer le nouveau et avancer vers un nouveau départ.



Le « déconseil » du tarot : III L'IMPÉRATRICE

ce n'est plus le temps de faire des projets. Il faut passer à l'action.

Le conseil du tarot : X LA ROUE DE FORTUNE

un nouveau cycle s'annonce si vous décidez de prendre la manivelle et prendre la responsabilité de ce qui vient.



carte 3

L'énergie de ce trimestre pour vous c'est : **LE MAT**
arrête de s'accrocher à ses croyances,
prenez votre baluchon et mettez vous en route.

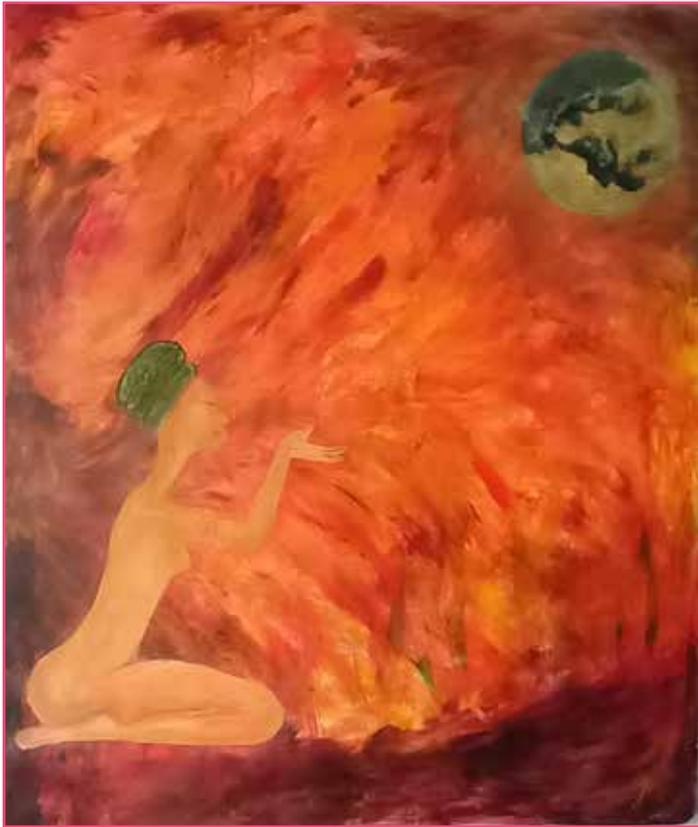
Le « déconseil » du tarot : XV LE DIABLE

ne plus se laisser enfermer et lier, choisir le libre choix.

Le conseil du tarot : XVIII LA LUNE

comme cette écrevisse qui émerge, suivez votre intuition et faites vous confiance.





Bulle créative

Si vous vivez des expériences créatives et si vous souhaitez les partager, contactez asso123soleil35@gmail.com

Ce mois ci c'est Lyà qui s'est prêté au partage de sa peinture d'âme.

Peinture d'âme réalisée au cours d'un atelier « création alchimique » animé par Marie-Christine Chambon (peintre et créatrice de tarot oracle). Une rencontre, un voyage vers et en soi, sans autre objectif que de laisser émerger ce qui est juste. Marie-Christine nous a demandé de choisir 3 couleurs et sans objectif, ni intention esthétique, il fallait juste couvrir la toile (1,2m). Puis au fil des ateliers cela se crée, 'tout seul'. Au départ mon mental me disait de mettre un phénix, dans ses couleurs feu, mais ça n'a jamais été possible. Je cherchais toujours ce quelque chose qui manquait, lorsqu'au cours d'un atelier nous avons découvert que la prêtresse tient dans les mains le visage d'une personne. Alors une grande paix s'installe en moi et je sens que cet univers qui se révèle représente pour un temps le chemin que j'ai à parcourir. ●

LYA

Vous avez sans doute déjà entendu parler de la formation 123 Soleil, n'est-ce-pas ? Eh bien, nous avons donné la parole au groupe de personnes qui ont eu le privilège de participer à la toute première session durant l'année 2020-2021.

Nouvelles dates pour la 3^{ème} année qui débutera en janvier 2023, si vous êtes intéressés, contact : asso123soleil35@gmail.com

●● J'ai tellement aimé cette année passée ensemble ! Ces week-ends, c'était une respiration; une fois par mois j'avais le plaisir de partir à l'école des sorcières, mon Poudlard à moi !! J'ai découvert et appris tellement de choses... C'est un monde qui s'ouvre à moi. Ça n'a pas changé ma vie mais ça a changé ma façon de voir le monde et de l'appréhender.

Notre groupe de filles si différentes mais tellement tolérantes et bienveillantes. Et Valérie en maître bienveillant qui était là pour nous réceptionner quand c'était trop lourd parfois.

Un seul regret, il faudrait pouvoir recommencer pour approfondir...

Et se revoir. ●

MYRIAM

●● Quelle année !! Chaque atelier a été une belle découverte avec des

intervenants passionnés par leur travail et la transmission de leurs connaissances. Ils m'ont permis de bien avancer sur mon chemin, m'ont apporté des compréhensions importantes pour mon évolution sur cette Terre. Un grand merci à eux tous et bien sûr à Valérie qui a mis sur pied cette formation riche en émotions. ●

CÉLINE

●● La formation 123 soleil a été une formidable aventure humaine. J'y ai découvert, en plus de tous les modules, ce qu'était la «vraie» bienveillance. Elle a été un grand soutien pour traverser cette année 2021 compliquée et m'a permis de découvrir d'autres facettes de moi jusqu'à ignorées. En résumé, elle m'a permis de franchir un cap dans mon évolution (et pas que spirituelle) et de rencontrer de merveilleuses personnes. ●

MAËLLE

●● Cette année fut pour moi l'une des plus belles de ma vie. J'étais enfin à ma place. Quelle sensation délicieuse ! Ce fut une année pleine d'émotions, de belles rencontres avec des intervenants passionnés et passionnants. Et puis, la rencontre avec un groupe, ce groupe tellement cher à mon cœur depuis. Ma famille d'âmes ni plus ni moins. Je suis tellement riche de vous toutes désormais. Merci de tout cœur. ●

MARIANNICK

●● Une expérience étonnante, des rencontres magnifiques, un grand merci à Valérie et aux formateurs pour leurs compétences et leur qualité d'Être ! ●

●● Pour moi en plus de découvrir et d'expérimenter de nouvelles approches de soins et de bien-être, c'était avant tout rencontrer les autres et se rencontrer dans tout ce que je peux avoir de lumineux et de sombre en moi. Une année riche en rencontres. ●

LYDIE



À vos plumes



Vous avez envie de partager un poème, une idée, une expérience...

Aujourd'hui c'est **Jean Michel** qui nous ravit de sa plume...

Une goutte verse une larme de vie
Mes pieds sont racines
La terre nourrie ma grandeur
Taupe aveugle dans la confiance
Mon corps est une roche malléable
Je suis matière dans la Matière
Le Un dans le Tout
L'Unique dans la Multiplicité
Je SUIS

Une goutte verse une larme de pluie
Ma gorge est fontaine
Un torrent coule dans mon cou
Poisson à l'écaille d'argent
Mon corps devient rivière
Je suis courant dans le Courant
Le Un dans le Tout
L'Unique dans la Multiplicité
Je SUIS

Une goutte verse une larme de pluie
Mon corps est lumière
Un air me traverse
Oiseau au plumage d'or
Je danse telle une feuille
Je suis espace dans l'Espace
Le Un dans le Tout
L'Unique dans la Multiplicité
Je SUIS

Une goutte verse une larme de pluie
Mon cœur est étincelle
Un feu brûle dans mes veines
Flamme au don unique
J'oscille au rythme de la brindille
Je suis danse dans la Danse
Le Un dans le Tout
L'Unique dans la Multiplicité
Je SUIS. ●

JEAN-MICHEL DARRAS