



Automne 2017

L'Amandier, une pause bien-être en Drôme

Jûng, détox et randonnées ... un chemin vers soi pour mieux vivre avec les autres

Le [planning 2018](#) est en ligne ainsi que les [bulletins d'inscription](#)

Il reste encore quelques places cette année pour les cures du **4-10 novembre** et du **11-17 novembre**.

Pour vous donner des idées de soin vous pouvez aussi consulter les [vidéos des 17 soins](#) proposés en option durant votre cure :



Nouveauté !!! nous organisons un **voyage détox au Guatemala** du 16 au 28 janvier 2018 : séjour en conscience entre rites mayas, nature et marchés. Il reste deux places pour ceux qui le souhaitent, de préférence des personnes que nous connaissons déjà. Contactez nous : contact@amandier.info

Sommaire

- 1. Quelle stratégie adopter en cas de **maladie grave** par Pierre
- 2. **Le partage en écho**, un protocole pour améliorer la relation, par Dominique
- 3. La **philosophie de nos cures** à l'Amandier
- 4. **Recette** du pain à la poudre d'amande et graines de lin
- 5. Les stages ou activités organisés par nos **intervenants**
- 6. Pour télécharger nos précédentes **newsletters**

Regardez les opinions des curistes sur notre [Livre d'or](#)
Et notre site www.amandier.info

Quelle stratégie adopter en cas de maladie grave

Par Pierre

En tant que naturopathe je conseille bien sûr de mettre l'accent sur la prévention qui permet de rester en bonne santé. Cependant il arrive parfois que la prévention ne suffise pas pour soi-même ou que la demande de conseils vienne de personnes proches.

Les causes de maladies sont nombreuses mais nous pouvons déjà en lister trois très importantes :

1. La **pollution** chimique de l'environnement, avec en cause notamment le glyphosate. N'hésitez pas à regarder [cette émission](#) si vous ne l'avez pas vue (avant le 16 décembre) ;
2. Un terrain fragilisé par une **mauvaise alimentation**, et/ou la prise de médicaments dont les antibiotiques ;
3. Un **stress émotionnel** important qui a été gardé pour soi ;

Et bien d'autres causes multifactorielles ...

Comme un jardinier qui veut avoir un beau potager, nous devons renforcer notre « terrain santé » par une bonne alimentation, de l'exercice physique et une bonne expression de nos stress.

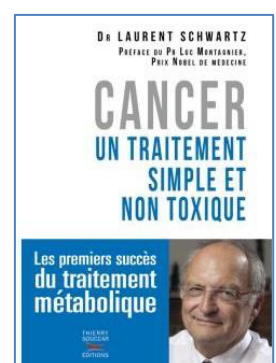
Mais une fois la maladie diagnostiquée que faire ?

Je me permets ici de partager les pistes que j'explorerais personnellement, si un jour « j'hébergeais une maladie », car il est toujours bon de se voir comme une personne en bonne santé accueillant momentanément une pathologie.

De manière générale, pour aider mon organisme à éliminer les pollutions (respiratoires, alimentaires, médicamenteuses) je pratique **un jeûne hydrique annuel** de type Buchinger associé à de la marche. En cas de maladie je continuerais et même en rallongerais la durée (tant que le poids est suffisant), car comme le disent les chercheurs de la clinique Buchinger, jeûner permet de renforcer nos défenses immunitaires, stimuler nos mécanismes d'auto guérison, traiter moult maladies chroniques et, de manière plus générale, gagner en vitalité et bien-être.

Je ne connais pas à ce jour d'étude précise détaillant la dépollution de l'organisme par le jeûne hydrique, que ce soit pour le glyphosate ou autres pollutions chimiques.

La seconde piste, pour le cancer, est celle du [Dr Schwarz](#) , qui parle d'affamer le cancer en le privant de sucre. C'est un cancérologue de l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris longtemps détaché à l'École Polytechnique, major de sa promotion de la faculté de médecine de Strasbourg, puis diplômé en radiothérapie/ oncologie à Harvard aux USA, où il a commencé sa carrière et pratiqué pendant sept ans. Il a publié un livre qui propose un traitement à base d'une association d'acide lipoïque et d'hydroxycitrate, deux molécules habituellement prescrites séparément à des patients pour soigner d'autres maladies, comme le diabète et qui doivent aider à brûler les dérivés du glucose. Ces produits sont à prendre, en plus du traitement standard et permettent une chimio plus douce. Je demanderais donc à suivre son traitement. En cas de chimio je ferais un jeûne court de 3 jours selon les conseils du [Dr Lallement](#).



En parallèle, et toujours selon les recherches du Dr Schwarz, je suivrai un régime pauvre en sucres, et riche en bons lipides oméga3, appelé **régime cétogène** qui comme le jeûne produit des corps cétoniques. Grâce à son traitement je connais des personnes en rémission de cancers réputés très agressifs.

Et si je devais quand même subir une chimiothérapie, je lirais aussi le livre du Dr Delépine, pédiatre et oncologue qui indique pour chaque type de cancer les produits efficaces et ceux qui ne le sont pas, et je m'informerai sur le traitement qui m'est proposé.



La troisième piste consisterait pour moi, à explorer avec un **thérapeute compétent** en décodage biologique des maladies une **éventuelle origine psychosomatique à cette maladie**, car il est maintenant connu que **ce qui ne se dit pas en mots se concrétise en maux**.

En cas de maladie inflammatoire bien sûr je pratiquerais le jeûne qui est un puissant anti-inflammatoire et nettoie le corps des substances favorisant l'inflammation. Je veille à maintenir mon équilibre acido-basique non acide, et je m'assure de manger suffisamment de sardines et d'huile de lin ou noix ou colza pour un apport en Oméga3 anti-inflammatoire. Je prends soin de mon microbiote avec des probiotiques de qualité plusieurs fois par an, de même en cas d'allergie ou de maladie auto-immune.

En cas de cholestérol, je lirais un des livres du cardiologue et chercheur au CNRS Michel de Lorgeril.

Sans oublier de continuer la méditation, d'avoir une alimentation hypotoxique que conseillent tous les naturopathes, de faire de l'exercice physique doux, d'être suivi en médecine chinoise en entretien, et de rendre mon environnement aussi beau que possible, de cultiver mon moral et ma spiritualité.

Alors bonne santé à tous !



Le partage en écho, un protocole pour améliorer la relation

Par Dominique

Dans le cadre des séances de **conseil conjugal et thérapie relationnelle** que je propose aux couples, voici un protocole à deux qui se nomme le partage en écho... ou PEE. C'est un outil issu de **l'Adyre** (Atelier d'étude des Dynamiques Relationnelles).

Le partage en écho c'est quoi ?

Le partage en écho est un exercice relationnel, qui permet d'observer son propre fonctionnement et aussi de faire ou de refaire du lien dans le couple, de savoir où chacun se situe dans sa propre vie et dans la relation. Il permet en établissant une communication sincère, de se responsabiliser sur la qualité de la relation à l'autre. Il permet de se raconter dans son intime, dans une qualité de dire pour l'un et une qualité d'écoute pour l'autre. Le partage en écho où chacun à tour de rôle s'entraîne à se dire, et à s'écouter vraiment permet de s'observer dans son comportement. Il permet aussi de partager sa réalité du moment, pour mieux la comprendre et se mettre d'accord avec.

Celui qui prend la parole parle en « je » dans une parole authentique « pourquoi je dis cela à l'autre ». Il se laisse aller à ses pensées, sans souci de logique, de progression. Il parle de lui, de ce qui va bien dans sa vie et dans sa relation, il parle de ses ressentis, de ses émotions, de son vécu. Pas de « tu » qui tue. Ce partage n'est pas un règlement de compte, c'est avant tout une envie d'être compris sur ce qu'il se passe en moi, car je sais que je suis écouté.

Celui qui écoute répète mot pour mot, en silence dans sa tête, à la virgule près ce que l'autre lui partage. Il fait écho dans sa tête. Celui qui écoute est ainsi présent à 100 % à ce que lui partage l'autre. Il arrête de penser et de chercher une réponse ou des solutions. Il est dans une forme de vigilance sur « qu'est-ce que j'ai à entendre pour comprendre où est l'autre ».

La position

Pour pouvoir parler vrai, il faut un cadre sécurisant et ne pas se regarder.

Par exemple, celui qui parle s'allonge, la tête posée sur les jambes (*jambes* plutôt que *cuisses*) de l'écouter (qui lui est assis), avec ou sans un coussin sous la tête. La posture peut aussi être allongée pour les deux.

Ne pas se regarder, fermer les yeux ou, pour l'écouter, regarder au loin, ainsi cela laisse toute la place à la parole, sans interaction.

Par ailleurs il est important d'établir un contact physique comme poser la main sur l'épaule de celui qui parle, afin d'instaurer une bulle d'intimité.



Fin du partage et durée

Pour signifier à l'autre que j'ai fini de parler je vous invite à dire « ho » qui pour les amérindiens veut dire « j'ai fini de parler ». En retour l'écouter dit « ho » qui veut dire « je t'ai entendu » et ainsi les rôles peuvent s'inverser, le parlant devient écoutant et vice versa. Le partage dure le temps qu'il faut à chacun pour se dire, mais cela peut être intéressant de fixer un temps identique pour chacun.

Difficultés possibles

La peur de ne pas avoir le droit de se dire.

La croyance que ma parole va se retourner contre moi.

Se sentir obligé, attendu, contraint...

Oser la confiance...

Refus du cadre imposé, sabotage plus ou moins visible.

La peur de ne rien avoir à dire et être dans des blancs...

C'est un exercice qui peut inquiéter par la posture de vulnérabilité.

Accepter de réellement faire une place à l'autre.

Lâcher l'efficacité (ne pas sortir sa caisse à outils qui aidera l'autre) pour l'affectivité, ça peut déstabiliser.

Points de vigilance

Celui qui parle en second ne doit pas être dans une réponse à celui qui a parlé en premier.

L'outil du PEE ne doit pas être récupéré dans une prise de pouvoir : *je t'impose le PEE, si tu ne fais pas de PEE c'est bien la preuve que tu es méchant(e)...*

Le PEE n'est pas un outil de dénonciation, qui permettrait de faire l'économie de se dire le reste du temps.

Le PEE fonctionne par la régularité ou la durée.

Ne pas céder à la tentation de réagir à une parole, ni par la voix, ni par le geste.

Colère

Si une trop grande colère est là, possibilité de dire « stop » je ne peux pas entendre cela et de reprendre le partage un ou deux jours après quand la colère s'est posée.

En bref ...

Le partage en écho, permet de cultiver l'intime, il aide à décrypter les nœuds dans la relation. C'est un peu un arrêt sur image. Il permet l'expérimentation de la confiance mutuelle, d'une communication responsable qui aide chacune des personnes du couple à sortir des rôles habituels dans lesquels le couple s'est enfermé. Il permet d'apprendre la différence. Et par-dessus tout le couple gagne en complicité et en paix.

Ce PEE peut aussi s'utiliser avec de la famille, avec les enfants ados, ou avec des amis ou des collègues de travail, lorsque la relation est difficile.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter par mail domijuv@yahoo.fr

La philosophie de nos cures à l'Amandier

Notre corps physique, mais aussi nos émotions sont précieux. Notre spiritualité a besoin d'être cultivée... Aussi choisir l'Amandier et ses cures c'est faire un cadeau à votre corps, c'est mettre des mots sur ce qui est présent en vous, c'est aussi par moment faire l'expérience du silence.

Et c'est vous retrouver dans un cadre magnifique loin de l'agitation de votre quotidien comme une invitation à laisser agir, à laisser faire, à lâcher prise pour vivre ce temps dans un état de bienveillance avec vous-même afin de mieux vivre avec les autres.

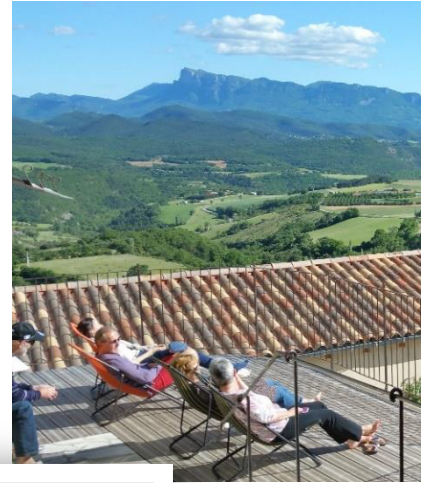
Avec nous vous ferez un voyage intérieur pour

- Une pause bien-être physique
- Une pause bien-être psychique
- Une pause bien-être spirituelle

Immense MERCI, Dominique et Pierre, pour cette semaine exceptionnelle, tellement nourrissante intérieurement, et dont les bienfaits physiques sont incroyablement palpables. La qualité de votre accompagnement ainsi que votre bienveillance sont infiniment précieuses. Avec toute ma reconnaissance. Solange

Merci pour tout ! Même sortie de ce Paradis je me sens plus forte . La lenteur devient rapidité au cœur des choses, car tout s'organise clairement dans ma tête et avec une fluidité et une harmonie étonnante !... Je vous embrasse bien affectueusement. Christine

Je sens que cette semaine m'a vraiment reposé le corps et l'esprit. Je me sens légère au fond de moi et paisible, et c'est bon ! Merci de cette belle ouverture sur l'équilibre de vie, dans tous ses aspects, que vous m'avez permis. Nous mettons en pratique... Agnès



Récepte du pain à la poudre d'amande et graines de lin

C'est un pain facile à réaliser pour des personnes qui ne peuvent pas manger de gluten, ni de céréales... et qui correspond au régime cétogène car sans sucre.

Ingrédients :

- 150 gr de poudre d'amandes
- 100 gr de graines de lin doré, moulues
- 2 cuillères à soupe de levure chimique
- ½ cuillère à café de sel
- 3 ou 4 œufs
- 2 c à soupe d'huile d'olive et 3 c à soupe d'eau si besoin ou envie

Rajouter si envie des graines de chia, de tournesol...

Une noix de beurre pour le moule

Four 30 mn à 160°

Mélanger tous les ingrédients secs puis ajouter les ingrédients humides, battre au batteur électrique pour aérer davantage (à la fourchette c'est un peu plus compact). Verser le mélange dans le moule beurré et hop au four...

A conserver une semaine au réfrigérateur.

Les stages ou activités organisés par nos intervenants

- **Charlotte** propose encore des séjours de jeûne et randonnée en 2018, à L'Amandier. Elle participe cet hiver au colloque Isupnat dont le thème est : « Jeûner pour purifier le corps, apaiser le mental et éclairer l'esprit »



- **Tout nouveau !!!** A l'Amandier, stage cuisine et détox de printemps avec Rachel du samedi 31 mars au mercredi 4 avril 2018

Stage cuisine et Détox de printemps
31 Mars au 4 avril 2018

Au cœur du printemps séjour pour s'alléger, se relaxer et apprendre la cuisine saine et simple

 REVEIL TAOÏSTE et MEDITATION - Réveil du corps en douceur - Respiration	 ATELIER CUISINE et REPAS DETOX - Sans gluten - Sans lactages	 ATELIERS BIEN-ETRE - Ateliers collectifs Chi rui Tsang et Naturopathie - Soins type	 SOIREE RELIANCE - Voyage sonore - Atelier danse	 Stage animé par RACHEL PONÇON SCHIREL Naturopathe - Praticienne Catherine Tsang - Formatrice
---	--	---	---	---

- Une nouvelle **salle de sport Divinement Bien** pour les personnes concernées par l'obésité ou le surpoids vient d'ouvrir dans la Drôme à Montélier animée par Tiffany enseignante en activité physique adaptée !



- **Randonnée à pied** en verte Drôme en compagnie de Lydie et des ânes de bât : séjour itinérant ou en étoile. Contact : Association A fleur d'âne - Lydie Renault - www.afleurdane.org



- Vous avez envie de vous régaler et **d'apprendre la cuisine saine** du 20-22 avril en en Haute Savoie avec Julien notre cuisinier, alors contactez-le



- **Massage** personnalisé aux huiles essentielles sur Paris par Juri notre masseur, les 10-11-12 novembre et 8-9 et 10 décembre. Contact : juribarone@gmail.com 06.68.43.63.50

~~~~~

[Vous pouvez également télécharger](#) nos précédentes Newsletters avec des recettes de cuisine

Merci de toujours nous appeler avant de vous inscrire pour vérifier les disponibilités au 04.75.76.40.89 ou

par email à [contact@amandier.info](mailto:contact@amandier.info)

**Pour plus d'infos, RDV** sur

notre site [www.amandier.info](http://www.amandier.info)



ou notre page [Facebook](#)

Bien amicalement

**Dominique et Pierre Juveneton**