

Orléans → Vivre sa ville

TENDANCE ■ À l'heure où le monde devient de plus en plus anxiogène, les thérapies alternatives séduisent

Ressourcer son corps et son esprit

Ces derniers jours ont souvent été à l'origine de stress. Ce week-end, la Maison du bien-être et de la santé ouvre ses portes au public. À la rencontre des fondateurs de ce lieu de sérénité.

Stéphanie Cachinero
stephanie.cachinero@centrefrance.com

Faire le vide. Lâcher prise. S'accorder une parenthèse. C'est ce que propose, durant tout ce week-end, l'association Le fil d'Ariane, dans sa Maison du bien-être et de la santé, lors de portes ouvertes qui ont pour thème « l'harmonie intérieure ». Après les événements dramatiques de ces derniers jours et leur lot de stress et d'anxiété, l'invitation s'annonce comme un moment de sérénité.

Depuis quelques années déjà, Isabelle Seguin-Robbès et son mari Hervé ont pignon sur rue. Elle est hypnothérapeute, psychomotricienne et formatrice. Lui, médiateur, hypnothérapeute et thérapeute psycho-corporel.

« Nous connaissons aussi nos limites »

Face à une demande grandissante, ils ont décidé d'ouvrir leur Maison du bien-être et de la santé. Entre ses murs, ils regroupent une psychologue sexologue, un ostéopathe, un magnétiseur, un naturopathe, un kinésologue et bientôt une orthophoniste.

Tant pour faire du bien à son corps qu'à son esprit, qu'il s'agisse de douleurs ou tensions corporelles, de sevrage tabagique, de difficultés à s'exprimer, d'anxiétés incontrôlées...



DÉTENTE. Lâcher prise et se ressourcer en se laissant guider par la voix d'Isabelle Seguin-Robbès (au second plan). PHOTO CHRISTELLE BESSEYRE

Pa de prosélytisme dans la bouche des thérapeutes : « Nous connaissons aussi nos limites », confie Hervé. « Si une personne vient nous voir parce qu'elle a mal au ventre par exemple, nous allons lui demander si elle a consulté un médecin et si elle a passé des examens. Si ce n'est pas le cas, nous lui recommandons de le faire. De même, face à quelqu'un en dépression, il faut qu'elle s'adresse à un spécialiste », détaille Isabelle. Les bienfaits des thérapies alternatives jouissent de plus en plus de crédit, au point d'être prises en charge (du

moins en partie) par un certain nombre de mutuelles.

Parcours du bien-être

« Nous échangeons aussi nos savoirs entre nous, ce qui nous permet de mieux orienter celui ou celle qui vient nous voir pour trouver une solution à sa problématique. L'idée serait d'ailleurs, à terme, d'être en mesure de proposer un parcours du bien-être aux gens qui viennent nous voir », explique Hervé, convaincu que le corps mérite une approche systémique.

Pas de miracle ni de magie au rendez-vous. Pour

ce qui est de trouver quelques instants de calme dans la course effrénée du quotidien, il suffit de se laisser guider par la voix d'Isabelle (membre du Syndicat national des hyp-

nothérapeutes), assis dans le fauteuil de son cabinet, baptisé du nom de Jupiter. « Vous inspirez par le nez et expirez par la bouche. » Les ménages en surchauffe se détendent et se

concentrent sur le va-et-vient de l'air qui entre et sort des poumons. « Vous êtes dans une forêt aux couleurs de l'automne. » Ceux qui accepteront de jouer le jeu seront effectivement transportés au milieu des arbres aux feuilles couleur or. Tout en ayant conscience d'être là, dans le moment présent, tout à côté d'elle. Il est temps de revenir à la réalité avec l'impression d'un poids en moins sur les épaules. Surprenant, mais il s'est passé quelque chose. ■

➔ J'y vais, Maison du bien-être et de la santé, 18, rue Eugène-Turbat, à Orléans.

➔ EN BREF

COMPLÉMENTAIRE

« Nous ne nous substituons pas aux médecins ! Nous sommes là pour apporter une alternative complémentaire à la médecine », insiste Hervé Robbès de la Maison du bien-être.

UN CHIFFRE

Neuf. C'est le nombre de thérapies regroupées au sein de

la Maison du bien-être et de la santé d'Orléans, unique en son genre dans le département.

PROGRAMME

Retrouver le programme complet des deux journées portes ouvertes organisées, aujourd'hui et demain, à la Maison du bien-être et de la santé, sur maison-bien-etre-sante.fr.

Faire entrer la culture dans un espace où règne l'harmonie

Hervé Robbès, co-fondateur de la Maison du bien-être, à Orléans, caresse un rêve. Celui de donner à chacun les moyens d'accéder au bien-être mais aussi à la culture.

Concrètement, il souhaiterait donner la possibilité aux personnes les plus modestes de s'offrir une séance avec l'un des thérapeutes qui travaillaient avec lui pour 10 euros (le prix moyen d'une séance avoisine les

50 euros).

Besoin d'un coup de pouce

Mais il l'avoue, pour cela, il lui faudrait un coup de pouce. « Pourquoi ne pas imaginer une aide qui viendrait de la mairie ou du conseil départemental, un peu comme ce qui est fait pour la culture », lance Hervé. L'appel sera-t-il entendu ?

Une chose est certaine, pour lui, être bien dans



CHANTEUR. Albin Forêt s'est produit dans cette maison.

son corps et permettre de nourrir son esprit ne devraient pas être dissociés à ce point.

Un lieu d'expression pour les artistes

Raison pour laquelle il ouvre aussi les portes de cette maison pas tout à fait comme les autres, aux chanteurs, créateurs, à tous les artistes qui voudraient trouver un lieu d'expression. Nous sommes d'ailleurs en train d'y travailler. ■

Hervé aimerait faire de ce lieu un endroit d'échanges, de rencontres où les gens pourraient venir tisser du lien social.

Et ses efforts semblent déjà porter leurs fruits. Il n'y a pas si longtemps, Albin Forêt est venu avec sa guitare et ses textes bien connus des amoureux de la Loire, à laquelle il rend hommage au fil de ses refrains, pour une soirée-concert. ■