

PSYCHOLOGIES

Associer les thérapies à des conférences sur les sciences et traditions

Publié par **La rédaction en partenariat avec Média-Start** le 21/09/2023 , mis à jour le 21/09/2023



Photo Olivier Allard

Il s'agissait de rencontrer une thérapeute psycho-corporelle qui est aussi conférencière. Christelle Willemez, thérapeute en mémoire cellulaire à Paris depuis 2009, observe dans sa pratique combien un espace dédié à l'enseignement de connaissances peut accélérer les prises de conscience et produire des changements concrets dans la vie des personnes qu'elle accompagne au quotidien.

Comment « nourrir l'intellect » renforce le mieux vivre et la confiance en soi

Pour Christelle Willemez, « Sur le chemin vers soi, que l'on suive une thérapie ou pas, arrive un temps où l'on a besoin de sortir la tête du guidon et de ses problématiques individuelles. Il faut « s'équiper » d'une compréhension plus large et non personnelle du vivant et des lois universelles... des concepts aux clés concrètes. »

Il s'agit de s'offrir un espace-temps spécifique pour acquérir des connaissances utiles et structurées – justement celles que ni nos parents ni l'école ne nous ont enseignées... Une sorte d'académie pour adultes offrant des repères théoriques et pratiques et un réel effet de levier pour mener une vie plus consciente et plus confiante – même lorsqu'elle semble chaotique !

Cette démarche originale ne rejoint-elle pas cette tradition ancienne selon laquelle tout chemin de conscience et de rencontre avec le « soi » est indissociable d'un parcours d'enseignements et de connaissances ?

Depuis 2013, ce qui passionne Christelle Willemez, en complément de sa pratique thérapeutique, c'est de brosser le panorama des convergences entre spiritualités, traditions de sagesse et sciences, qui touchent notre quotidien. Dans « Regards Croisés », des cycles de conférences en petits groupes qu'elle a créés, elle met en lien de nombreux sujets qui impactent notre vie : les synergies de l'esprit, des émotions et du corps ; le rapport entre nos croyances et nos expériences ; l'influence de la conscience sur la réalité physique ; les aspects physiologiques de l'égo et du « Soi » ; l'équilibre du féminin et du masculin en soi ; le jeu des lois universelles dans nos vies ; des outils pour se recentrer de façon autonome ; la découverte de notre pouvoir personnel – de la théorie à la pratique ; la place de la bienveillance envers soi et le monde, etc.

Entre ce que les sciences et les traditions ont à nous dire, il y a une cohérence qui fait du bien et cela donne confiance. Cette cohérence, elle l'observe jusque dans les séances individuelles dans le travail sur les mémoires, les schémas répétitifs, le lien entre ce que vit la personne et ses croyances, l'accueil en conscience des ressentis du corps...

Rencontrer et accueillir le monde à partir d'un nouveau point de vue

L'enjeu d'un espace d'enseignement, c'est de mettre à disposition des contenus structurés et pluriels afin que chacun fasse son propre chemin en toute liberté. C'est aussi de stimuler la curiosité et le discernement, de susciter le questionnement et la recherche de réponses.

Or, la traversée de la Toile est toujours un peu erratique, au gré de mots-clés, de suggestions, mais aussi de sponsors ou d'intentions douteuses. Nous sommes face à une encyclopédie ouverte, hétérogène et délicate à manier.

Devant ce constat, Christelle Willemez axe plutôt sa démarche sur une structuration de ces sources multiples. Elle n'hésite pas à transmettre des documents complets et détaillés, une bibliographie et des liens internet sélectionnés. En complément de notions intellectuelles, elle propose aussi un temps d'expérimentation purement corporel : car découvrir par la voie du ressenti physique est souvent très éclairant.

L'intérêt de ce travail en petit groupe est double : partage et décalage. Deux voies d'enrichissement, deux manières de revenir à soi par la médiation d'autrui. Non seulement j'acquiers des éléments, des outils ou des clés nouvelles, mais je peux en même temps profiter du regard des autres participants, dans un espace neutre où je lâche pour un temps mes problématiques.

Mieux (se) comprendre pour vivre mieux

Le cycle de conférences [Regards Croisés](#) naît en 2013 et s'enrichit à la demande des participants d'un cycle II d'approfondissement en 2014. Dans ces deux cursus – 7 sessions de janvier à juin à Paris – on entame les après-midis par un temps d'expérimentation corporelle, avant de mettre l'intellect en mouvement. Une pause-goûter conviviale vient ponctuer le tout.

Les participants de Regards Croisés viennent de tous les horizons professionnels. Qu'ils soient d'une sensibilité plutôt matérialiste ou spirituelle, ils témoignent tous d'un incontestable « avant-après » : une réconciliation intérieure entre raison, intuition et ressentis corporels ; un regard apaisé sur leur vie, sur le collectif ou sur ce qui semble chaotique ; une joie plus indépendante des événements ; une connexion plus assumée à leur être profond ; un arrêt progressif de la lutte et du contrôle face à ce qui se présente ; un plaisir de pouvoir échanger de façon ouverte avec d'autres personnes de sujets qui restaient suspects ou flous.

Christelle Willemez, sensible aux demandes croissantes du public, ouvre [Ma petite académie](#) : un cursus hybride qui mixe 5 sessions en ligne, faciles à intégrer dans le quotidien, et 2 Master Classes d'une journée à Paris, et qui mettent le focus sur « Les essentiels ». Cela pourra nourrir l'envie d'aller plus loin avec le cycle Regards Croisés.

Pour approfondir spécifiquement la symbiose corps-cœur-conscience, la thérapeute et conférencière a aussi conçu le cycle d'ateliers « É-Veiller notre monde », une sorte de laboratoire participatif né en 2020 après le confinement, mêlant des enseignements et des témoignages concrets apportés par chacun sur ce qui l'aide dans le quotidien.

Elle a également créé des stages expérientiels entre grange et nature en Bourgogne qui sont axés sur la présence au corps et au subtil. Pour passer de l'intellect au ressenti physique.

Vivre mieux, n'est-ce pas finalement ressentir l'harmonie corps-cœur-esprit ?

L'apaisement se trouve dans le changement de regard sur sa vie et, plus généralement, sur la vie. C'est la grande leçon du stoïcisme : notre premier pouvoir, le seul peut-être, consiste à modifier notre regard sur le monde. Nul besoin d'espérer que le monde soit autre ! Nul besoin de s'abandonner à l'impression de chaos ou au sentiment d'absurdité de l'existence. Travail sur soi. Pragmatisme. Joie.

Christelle Willemez

Thérapie et enseignements

www.therapie-memoire-cellulaire.fr