



🌀 ~ Au fil de Soi... 🌀 ~ ...Au fil de Soi... 🌀 ~ ...Au fil de Soi... 🌀 ~

CE QUE J'AI À VOUS DIRE



EN HIVER



EN ÉTÉ

**« Qu'est-ce que le
bonheur,
sinon l'accord vrai,**



**entre un homme
et l'existence
qu'il mène »
A. Camus**

**Le « Bien-Être » ou le « ÊTRE bien »
(et bon)**

**Bonjour {{ contact.PRENOM | default :
"chère lectrice ou cher lecteur" }}**

J'aime la vision aristotélicienne du bien-être qui fait référence à « une manière d'être, un état de l'âme et une forme de bien agir qui serait une voie privilégiée d'accès au bien-être ». Elle renvoie de la subjectivité du bien-être à l'objectivité dû Être bien (et bon), à mon sens plus vertueux et durable.

Le ÊTRE bien (et bon) nous éclaire ainsi sur la nature profonde de notre présence vivante au monde. Celui de notre état d'ÊTRE dans le flow de la vie.

C'est « L'effet de notre présence en ce monde » F. Dragonet.

Comment mesurer le bien-être ou le ÊTRE bien (et bon) ?

Chaque individu oriente son bien-être selon un profil, des désirs, des attentes qui lui sont propres et il met en place des efforts pour le maintien de celui-ci. Une quête pour se réconcilier avec son corps et son esprit et dont nous pouvons trouver maintes propositions aujourd'hui pour nous aider à y accéder ou au moins à y contribuer.

Que cherche-t-on si ce n'est atteindre le bonheur ? Son propre bonheur ? Le bonheur des autres ?

Le bien-Être ne peut être dissocié du Être bien (et bon) avec Soi et avec les autres.

Le ÊTRE bien (et bon) prend toute sa dimension dans une philosophie de vie à notre service et au service de l'autre.

Le « Je » est au centre pour s'ouvrir aux autres et à la vie bonne.

Faire pour ÊTRE ? Ou Être pour Devenir...?

Le bien-être : bien se nourrir, bien respirer, bien bouger, bien se mouvoir, et toute autre pratique largement diffusée et à disposition nous amène-t-il à nous sentir bien (et bon) de la façon la plus équilibrée possible ?

Le « ÊTRE bien (et bon) », quant à lui, va révéler nos états d'ÊTRE, nos états d'âme et émotionnels : comment je me sens ? Dans la colère, l'énerverment, l'agacement, l'agitation, le stress, l'insatisfaction, le jugement, l'attente, le ressentiment, ou dans la joie, la paix, la gaieté, le sourire, le respect de soi et des autres, l'engagement, la responsabilité, etc...

De quoi dépend notre Bien Être ?

Le bien-être impacte nos sensations, - forcément subjectives-, et il nous emporte vers une quête de santé (voire d'immortalité ??). Mais nous apporte-t-il le bonheur ?

Le ÊTRE bien (bon) est à mon sens plus vertueux et nous connecte à la paix durable du bien et du bon de l'ÊTRE dans toute son Humanité.

Le monde du bien-être et du coaching fleurit...

Les mentors et entrepreneurs de bien-être percent de partout et les réseaux sont là pour

nous informer (voire nous inonder d'informations...).

C'est bien et tant mieux si « le monde », peu à peu, s'éveille à cette évolution vers un monde plus conscient et vers une congruente altérité.

Vers où se diriger ?

Que recherche-t-on ? Qui recherche quoi ?

La demande est grande alors que nous traversons des crises successives qui pourraient assombrir l'horizon ou notre horizon...

Les offres du bien-être se multiplient et les changements d'orientation, de vie et de lieux de vie aussi.

Qui offre quoi ?

Quel est notre intention à nous, entrepreneurs du "nouveau monde" ?

Sauver les gens avec une volonté de les aider à tout prix et à tous les prix ?

Les faire venir à nous car nous serions les « sachants » expérimentés dans telle ou telle pratique qui légitimerait notre volonté d'éveiller les consciences, leur tendre la main ou leur faire des promesses qui, même si elles sont tenues et écoutées, ne sont peut-être pas entendues ?

Parce que c'est un long chemin semé d'embûches et d'obstacles pour « ÊTRE BIEN (et bon), et pas seulement quand tout va bien...



Il me semble important, alors que le monde bouge, d'être clair dans notre posture.

Ce nouveau marché du Bien-Être se développe à vitesse TGV et il y a des propositions et des personnes remarquables qui voient le jour. Il y a aussi beaucoup de business et j'en sais quelque chose au vue des tristes affaires, ne serait-ce que sur le jeûne (qui fait partie de mes accompagnements)...

Et si c'est à chacun de choisir avec discernement et lucidité ce qui lui semble approprié pour déployer ses ressources de vie et « développer le bonheur » du Être-bien (et bon), nous, les praticiens et accompagnants, nous avons aussi une responsabilité.

Je ne me sentais pas concernée au début de la crise sanitaire par ce nouveau concept du « monde d'après » qui succèderait au « monde d'avant ».

Mon « monde », en construction, était déjà depuis de nombreuses années dans cette recherche de l'« ÊTRE BIEN (et bonne) ». N'oublions pas que je suis une soignante et quand j'ai choisi ma voie toute jeune, j'avais sans doute, très inconsciemment alors, le syndrome de la sauveuse. Mais je ne suis pas une Zorra (Zorro !!) et loin de vouloir sauver qui que ce soit et encore moins le monde.

Alors, j'ai construit brique après brique mes propres fondations qui devinrent de plus en plus solides au fil du temps et des

rencontres. Il y a eu des fissures, des démolitions et des re-constructions.

Elles m'ont permise de sortir de la combattante, de l'amazone que j'étais pour grandir de plus en plus en paix dans la seule intention de servir mon monde dans cette recherche du "ÊTRE BIEN (et bonne)" afin d'être prête à servir l'autre sans autre intention ni stratégie que celle de le servir, là où il se trouve. Et tant mieux si nous nous trouvons.

C'est dans cette intention que je donnais naissance à mon entreprise du « Être bien (et bon) » dont le jeûne était manifestement qu'un prétexte. Je m'en rends compte encore plus aujourd'hui.

Cependant, je ne mesurais pas encore l'ampleur, voire la bénédiction, que prendrait ce prétexte qui alliait le Bien-Être à l'ÊTRE BIEN (et Bon).

Je ressens aujourd'hui un grand bonheur d'avoir créé "Jeûner vers Soi en dialogue conscient" et je réalise à quel point le jeûne (au sens large) est vraiment un prétexte pour un grand nettoyage non seulement du corps mais, encore plus précieusement, de sa réconciliation avec le coeur et l'esprit.

Une semaine "Jeûner vers Soi", c'est bien sûr le ressourcement en bord de mer avec ses riches ions négatifs (même si peu importe le lieu au fond) mais c'est aussi et surtout une mise en conscience et une re-connexion à notre « **Qui suis-je ? Où vais-je ? Où veux-je aller ? Qu'est-ce que je choisis de nourrir ? Quels choix je veux faire ? Vers quel bien-être je me dirige pour "Être bien" (et bon) dans ma vie et la vivre en paix et en joie ?**

"Jeûner vers Soi en dialogue conscient", ce n'est pas se nourrir que d'eau fraîche et pure ! D'ailleurs, j'ai d'autres propositions adaptées à chacun afin de vivre une expérience confortable, sécuritaire et bienfaitante.

Que faisons-nous pendant une semaine ?

Nous respirons.

Nous respirons la vie et la joie.

De quoi parlons-nous ?

De nous, de nos états d'être, de nos envies, de nos besoins, un « état des lieux » précieux.

Que se passent-ils ?

Ce dont vous avez besoin pour vous « ressentir », et vous « re-connecter » à votre Essence, en toute liberté.

Nous parlons aussi de santé et d'alimentation ; de l'eau dans tous ces états (physique, chimique, émotionnel et vibrationnel/quantique) -et je suis heureuse de constater que ce sujet commence à être reconnu dans le milieu de la connaissance de soi et du bien-Être- ; de la toxémie et de ses causes, et bien sûr de faire l'expérience du vide et de l'allègement, aussi bien alimentaire qu'émotionnel.

Je suis heureuse de constater aujourd'hui que ce que je propose, pendant cette semaine "Jeûner vers Soi en dialogue conscient", est un continuum et la somme de tout ce que j'ai tiré de mon histoire, de mes formations et de toutes ces années d'expériences et d'expérimentation.

En tant que soignante et infirmière spécialisée, vibrante dans toutes mes cellules de ce concept du « care » si cher à mon cœur, j'ai récolté et récolte chaque jour le nectar et les fruits de mes semences.

Je vois beaucoup beaucoup d'actualités et de nouveaux entrepreneurs du bien-être et de la connaissance de soi. Et c'est tant mieux, tout en sachant que le bien-être et le bien vivre représentent un travail de longue haleine pour ÊTRE BIEN (et BON) de façon équilibrée.

Et cela ne se limite pas à une bonne alimentation. Cela ne se limite pas à appliquer des concepts, des injonctions collectives ou se nourrir de livres, de vidéos, de formations, de théories qui ne seraient pas suivis par une mise en pratique qui a du sens et un déploiement heureux.

C'est un travail d'observation, d'introspection et d'expérimentation de chaque instant.

Comme vous pouvez le constater sur mes réseaux, je ne suis pas très généreuse en vidéos et en contenus sur les principes abordés dans les divers sujets autour de la santé holistique. Je ne suis pas non plus la spécialiste du marketing et du web marketing !

Devoir passer par beaucoup de "comm." pour être entendue, "achetée" ou reconnue est très énergivore et chronophage pour moi, même si je garde le lien avec vous au minima via les réseaux et cette newsletter maintenant mensuelle et que je prends grand plaisir à formuler.

Je suis surtout tellement tellement heureuse que tant de personnes participent à mes immersions, et que nombre de jeûneurs réitèrent périodiquement leur expérience à "Jeûner vers Soi en dialogue conscient" comme un rituel, ou même une retraite.

Je reçois de plus en plus de praticiens du bien-être au sens large (et psy de toute obédience) en recherche du « ÊTRE BIEN » (et BON), et cela me réjouit tellement.

Et je suis comblée de constater que le bouche à oreilles explose depuis 1 an et demi. MERCI.



J'ai passé ces dernières années à me « décérébrer » (pas totalement !!!) pour enfin me laisser naître à l'Être que je suis. Et c'est drôlement « efficace » !

Bien sûr que je continue à être cette « chercheuse » que je suis et qui me passionne, et tous mes sens sont grand'ouverts. Je le fais pour moi et pour transmettre en présentiel à ceux qui viennent à moi.

Je leur transmets mon énergie et celle de mon cœur aussi car la place est grande pour les y accueillir. Et ils ressentent bien qu'ils sont chacun et tous immensément aimés.

Je suis heureuse de réaliser aujourd'hui que je n'ai rien d'autre à faire que cela. Les aimer.

Aimer leur humanité avec toutes leurs vaillances et leurs défaillances, tout comme j'aime les miennes. Aimer qui ils sont dans toute leur diversité, dans toute leurs dimensions et dans toute leur originalité.

Les écouter, les entendre et ressentir, au-delà de leurs mots, leurs intentions ou leurs potentialités, parfois emprisonnées voire barricadées, afin de les mettre en lumière et en conscience.

Mon plus grand bonheur est de les sentir ici, chez eux, dépouillés de tous les concepts sur la vie et ne viser qu'une seule chose : la paix, la tranquillité, la joie dans ce précieux paquet cadeau de l'Amour.

Leur verbe, comme le mien, est précieux et porteur de quelque chose qui vibre en résonance : la VIE

Et si l'on parle de santé ici (et des facteurs de bien-être), elle est loin, très loin de se limiter à la santé physique et alimentaire.

Je réalise que toutes celles et ceux qui viennent ou reviennent ici sont exactement à la place qui leur était destinée à cet instant choisi. Et que de surprises reçues.

Merci encore et une nouvelle fois pour votre confiance, de venir (et re-re-re...venir) à jeûner vers Soi en dialogue conscient. Merci de vous laisser servir par la vie et celle que je vous "sers". Merci aussi d'accepter parfois que je vous dise que vous devez manger !!!!! (Dany G, Françoise G ! 😊)

J'ai eu la joie d'accompagner déjà 5 groupes depuis janvier. J'ai programmé 23 semaines pour 2023 et elles se remplissent chaque jour. Et je ne dépasserai jamais la limite de 8 personnes (parfois 9 aux beaux jours !) pour des raisons bien précises et faciles à comprendre...

Si vous saviez dans quel enthousiasme je vous accueille et celui avec lequel je vous quitte parce que j'ai donné, à chaque fois, le meilleur de moi jour après jour, instant après instant, tout comme vous le faites aussi.

Il n'y a vraiment que le présentiel qui puisse nous apporter tant d'abondance, de chaleur et de vibrations si humaines (et cela va bien au-delà).

Vous êtes chacun et chacune, chaque groupe, mes préférés, et celles et ceux à venir aussi ! Et ma grande joie, ma profonde reconnaissance envers vous et envers la vie, c'est de continuer encore longtemps à évoluer avec vous.

Le jeûne n'est vraiment et définitivement qu'un prétexte....

Sophie, chaleureusement avec vous

**Vidéo rétrospective 2022
JEÛNER VERS SOI
en dialogue conscient,
à l'île de Ré**

**CLIQUER ICI
POUR VOIR LA
VIDÉO**

**Je serais très heureuse
de vous accompagner
pour une immersion en dialogue
conscient
si cela vous parle selon la voie (et voix)
que j'ai choisie de vous transmettre**

Le calendrier 2023

[CLIQUER ICI](#)

TÉMOIGNAGES 2023

Marie Sophie ! nous avons eu un grand moment à Anou, Marie, Charles, Jeanne et Guilhem qui nous ont accompagnés, écoutés, encouragés, fait une nuit ! Quelle nuit ! Nous sommes de nuit... Au ce voyage de nuit de cap, et pour être nous pour une prière de rappel à la vie. De nos souvenirs ! Merci aussi à Léa et ses mains fantomatiques, ainsi qu'à Julien et sa voix angélique.
Merci beaucoup
Bonne nuit d'être partagé dans le recueillement et le service !
Semaine du 12 mars 23

Nous ne pouvons pas oublier de tenir à jour nos comptes et cela a été rendu possible grâce à Sophie, la gestionnaire, si poliment, si vaillamment, si efficacement et si sympathiquement.
Une expérience enrichissante et très instructive.
Merci Sophie 🌟🌟🌟🌟🌟
Sophie d'une rare qualité grâce à notre hôte généreuse, authentique qui est une professionnelle hors pair et une équipe de jeunes sympathiques. Un grand merci Sophie et Brissac.

C'est un plaisir de retrouver le Cadre et idylle de la Mer est si belle. Le Mer o's pau... Chaque jour apporte une touche d'ambiance et d'éclairage... les amis... sur le site. Un plaisir de retrouver de notre service de la Mer à court terme... à disposition. Une belle œuvre en mouvement. Une d'Amour et de la Paix.
Merci Sophie
Car...

MARS 2023



MARS 2023

RE: RE : Mail et infos après votre semaine d'immersion Jeûner vers Soi

Chère Sophie,

Je tenais à te remercier encore pour tout ce que tu nous a apporté en ces heures tout de même difficiles...

Cette semaine m'aura profondément transformé, je suis d'une zénitude jamais éprouvée et très très agréable.

J'avance sur le chemin ardu de la connaissance de soi et c'est passionnant.

Ce fut une riche expérience, des moments de partage merveilleux avec des personnes précieuses, comme nous le sommes tous.

Si je dois refaire un jeûne (je pense que oui), ça ne pourra pas être avec quelqu'un d'autre que toi.

Plein de belles pensées à vous toutes, et que l'amour transforme nos vies,

Y☀️☀️☀️☀️☀️

Merci beaucoup Sophie pour ces mots si bien choisis

On met quelques fois toute une vie pour connaître les gens, ~~pour~~ se connaître soi même. Tu nous as offert une accélération temporelle! Nous fîmes de merveilleuses rencontres
La définition d'un mot que je traîne depuis mes années d'études au collège (en sciences de la nature), il y a "quelques" années, ~~il~~ s'impose régulièrement à moi:

symbiose: association à bénéfice réciproque

Notre expérience commune, tous les 7, me ramène à nouveau à ce mot.

Je vous embrasse et vous souhaite le meilleur pour la suite du chemin



Les NOUVEAUTÉS 2023 JEÛNER VERS SOI en dialogue conscient

Parmi les 23 semaines d'immersion en dialogue conscient 2023, je vous propose 3 nouvelles offres (sur mon site) :

- Immersion jeûne/détox courte durée du 13 au 16 mai 2023 : il reste de la place.
- L'immersion jeûne et travail sur la mémoire cellulaire/transgénérationnelle du 3 au 9 juin 2023 est COMPLÈTE. Je suis très très heureuse d'avoir mis en place

cette immersion qui s'est remplie très rapidement. Je pense donc en programmer une autre en automne 2023.

- Immersion jeûne/mandala-mosaïque du 2 au 8 septembre 2023 : il reste de la place

Léa est toujours présente pour des modelages holistiques du corps (et modelage énergétique des pieds). Émilie ou Svenja, pour une séance de yoga et relaxation Yoga Nidra (pour tout le monde)

Vous trouverez le détail de ces offres (et des immersions) et le tarif ci-dessous.

**Cliquer ICI
pour voir mon site
et les offres**

Rappel :

Les semaines d'immersion débutent le samedi et se terminent le vendredi.

Groupe de 8 personnes (jusqu'à 9 personnes en période printanière et fin d'été).

Les jeûneurs sont hébergés à mon domicile en chambre individuelle (5 premières personnes).

Ou juste à côté de chez moi, en maison individuelle chambre indépendante (1 ou 2 personnes) ou chambre/salle de bain individuelle indépendante.



**CONTACT/DEMANDES D'INFORMATIONS
ET INSCRIPTIONS**

[Cliquer ICI](#)

2 CHANSONS pour danser la vie !

**ICI
pour écouter "RIEN" de
Felipecha**

**ICI
pour écouter "On
t'emmène" de Trois
cafés gourmands**



MON CREDO 2023 !

Aller pas à pas...
Respirer la vie,
S'enivrer d'elle.

Poser un pas devant l'autre,
Instant après instant.
Prendre de la hauteur.
Ne tenir ni ne retenir,
et laisser s'écouler la VIE à travers nous,

en nous et avec nous.

La laisser nous embrasser, nous impacter,
nous envahir, au-delà des souffrances.
La laisser nous surprendre et nous éprendre
sans rien en attendre de plus
que le flow du moment.

Trouvons en son sein,
la paix,
pour la vivre avec plus de conscience et de
lumière.

Soyons la vie,
ici, maintenant.

Laissons-là être,
laissons-là entrer.
Laissons-là nous traverser, nous trans-percer,
avec assez de courage, de foi, de joie et de paix.

Remercions-là.
Aimons là.
Juste, aimons-là.

Aimons-nous, nous-même.

Nous sommes partie prenante de notre destin.
Faisons lui du bien...

Sophie

**"Si je veux réussir à accompagner
un être vers un but précis,
je dois le chercher là où il est,
et commencer là, justement là.
Celui qui ne sait pas faire cela,
se trompe lui-même
quand il pense pouvoir (ou vouloir !)
servir* les autres.**

**Pour servir* un être, je dois certainement
comprendre plus que lui,
mais d'abord comprendre ce qu'il
comprend.**

**Si je n'y parviens pas, il ne sert à rien que
je sois plus capable et plus savant que lui.**

**Si je désire avant tout montrer ce que je
sais,
c'est parce que je suis orgueilleux**

**et que je cherche à être admiré de l'autre
plutôt que de le servir*.**

**Tout soutien commence avec humilité
devant celui que je veux accompagner.
Et c'est pourquoi je dois comprendre
qu'aider
n'est pas vouloir maîtriser, mais vouloir
servir.
Si je n'y arrive pas, je ne puis servir*
l'autre."**

KIERKEGAARD (1813-1855)

**Je me suis autorisée à remplacer "aider" par
"servir"*

**Site
Jeûner vers Soi**

ICI



Je rencontre un problème de restriction, non argumentée (c'est difficile avec un robot !!), et dans l'impossibilité de publier, comme je le voudrais, sur ma page FB et mon instagram. Je n'ai pas envie, pour le moment, de perdre de l'énergie à construire une nouvelle page. C'est pour cette raison que vous ne voyez peut-être pas toujours mes nouvelles publications. Cependant ma page est toujours visible...

Sophie Roumet
06 84 77 60 00

sophie.jeunerverssoi@orange.fr



J'envoie ponctuellement des newsletters (1 fois par mois)

Vous avez reçu cet email car vous êtes dans ma liste "Jeûner vers Soi".
Si je vous ai inséré dans une liste sans votre accord, pardonnez-moi
et vous pouvez vous désinscrire facilement et à tout instant.

[Se désinscrire](#)



© 2018 Jeûner vers Soi