



Image by [Simon Berger](#) from [Pixabay](#)

L'engagement - Infol'êre n° 40

EN BREF :

- L'engagement
- Article phare : quand dire non nous sauve le cou
- Espace créatif : Au Kabbaliste

Calendrier :

- Vous pouvez consulter mon calendrier pour les activités en collectif à tous moments (je le mets à jour dès que quelque chose se propose) [ici](#) (des précisions sont en feuille2). Pour avoir les infos au fur et à mesure n'hésitez pas à rejoindre mon [groupe whatsapp](#).
- **Une retraite spirituelle chez toi ! ConSacre du temps au Sacré dans ton environnement.** Une retraite spirituelle guidée à distance pour se donner le temps d'entrer dans l'hiver, en soi, chez soi. Vivez une retraite au coeur de votre quotidien et découvrez des points d'ancrage pour déployer une spiritualité incarnée. Infos en dernière page.
- **Ateliers Ascension et Passage :** le calendrier 2025-2026 est en ligne !
- L'ouverture des espaces de prière a repris. Je donne les dates d'une semaine sur l'autre.
- Les rituels de célébration ou de libération sont organisés les soirs de pleines et nouvelles lunes en dons libre et troc.
- Pour poser vos questions , solliciter un rituel ou vous inscrire il suffit de me contacter

06.10.36.97.76.

Je vous retrouve également dans mes services :

- *Le Chemin du Corps Sacré pour les soins en individuel et les suivis au cabinet.*
- *Naître à son Potentiel pour vous aider à découvrir les trésors Lumineux qui vous habitent.*
- *Le Lab-Oratoire du partage pour les rdv des sorcièr.e.s à la demande*
- *Dans la prochaine lettre d'infos autour du 15 décembre.*

L'engagement

Dans la roue de l'année il n'y a qu'une seule chose que je répète à l'identique chaque année : dans la période de Toussaint-Samain à Noël-Solstice d'Hiver on ne prend pas de nouveaux engagements, on les réduit à leur minimum et on tente d'être chez soi le plus possible notamment lorsqu'il fait nuit. Pourquoi ? Parce que se retirer est indispensable au mouvement créateur. Cela s'appelle dans la mystique juive le Tsim-Tsoum, chez les Grecs la Kénosis et dans la Nature la jachère hivernale qui potentialise les graines sous terre. C'est le moment de laisser le vide nous habiter et pour cela quoi d'autre que déjà se retirer de l'agitation sociétale.

Cela suscite plusieurs questionnements.

Comment est votre rapport au vide ? Est-ce que vous avez tendance à fuir cette sensation ? À associer le vide à du manque et à chercher à le remplir (avec de l'agitation ? des comportements addictifs ?). Le Divin se manifeste à travers le vide car c'est le vide qui appelle la soif de Dieu comme le chameau qui, bossé à plat dans le désert se met en route pour trouver l'eau. Dieu est un désert nous dit la mystique. Cette compréhension est essentielle au discernement de notre chemin. Au début de notre parcours spirituel, le Sacré va se manifester avec intensité comme pour nous faire une validation, parce que nous sommes à ce stade un enfant qui aime les bonbons. Mais plus le chemin véritable perdure et moins il y a de réponses car Dieu se retire pour nous laisser devenir. Chercher sans cesse l'intensité spirituelle c'est le risque d'entrer dans une dynamique de consommation. Attention, il ne faut pas confondre l'intensité d'un mouvement intérieur (émotion) provoqué par une agitation de la rencontre avec le Sacré, comme l'enfant qui explose de joie, et l'émerveillement de l'âme qui communique avec le Vivant.

Pour nous aider à entrer dans le chemin véritable de la mutation, les Traditions proposent des "routines, pratiques, disciplines" qui mènent à des formes d'ascèse. Il est important d'en comprendre l'interêt. La paix intérieure est une condition d'accès à la communication avec le Sacré, avec l'écoute intérieure. Les mouvements intérieurs c'est à dire les émotions, posent un filtre entre soi et Soi. Je ne fais pas la lutte contre les émotions, pour moi, ces mouvements sont naturels et le reflet de notre humanité. Les Pères hésichyastes relatent bien les mouvements de la psyché. Simplement, l'idée c'est qu'ils ne s'installent pas en nous, qu'ils ne s'engramment pas. Pour cela je n'ai trouvé qu'une solution : les routines spirituelles. Je les ai installées progressivement dans ma vie. D'abord il y a eu les rituels saisonniers celtiques mais ils ne sont que de 8

par an, j'ai ensuite ajouté les célébrations pleines et nouvelles lunes puis les outils d'hébraïisation et prières quotidiennes. Des temps collectifs et des temps personnels. Aujourd'hui je commence à découvrir ce que signifie de revenir rapidement au point de paix. Conjointement je le découvre aussi dans l'approche physique. Mes routines bien-être ne me permettent pas d'éviter d'être malade mais je trouve que je suis impactée de façon moins intense et moins longue par mes aléas de santé qui sont assez fréquents. Réagir à un événement par un mouvement intérieur est naturel mais engrammer ce mouvement bloque l'accès au Sacré. Pour autant, lorsque nous commençons une nouvelle pratique, nous sommes souvent enthousiastes et ses effets sont intenses (j'en reviens à la première partie), puis, il y a comme une automatisation qui fait que notre cerveau, en même temps qu'il récite la prière, peut se mettre à penser à la liste des courses. Il ne faut pas s'en vouloir. Ce qui compte le plus ça n'est pas ce qu'on fait mais ce que le Sacré fait en nous dans ce temps que nous lui accordons. Cela dit, nous avons à faire de notre mieux mais toujours sans culpabilité. Le plus important étant la régularité, les obstacles liés à cette automatisation seront levés dès que nous demandons au Divin de l'aide pour les dépasser.

J'en reviens à notre période entre Toussaint-Samain et Noël-Solstice d'Hiver. Dans cet espace-temps où nous nous retirons pour laisser place au vide qui nous donne soif du Divin, tentons justement de retrouver le sens des engagements que nous avons pris dans cette démarche de retournement. Pourquoi je vais en rituel, qu'est ce que j'y apporte, qu'est ce que j'y reçois...

Et si vous n'avez pas encore trouvé vos routines spirituelles la proposition de retraite guidée à distance est là pour justement vous permettre de sentir dans votre environnement habituel ce qui pourrait résonner de façon juste.

Ma Toile de cœur,
Incarne ton Potentiel
et Tisse ta Destinée

ARTICLE PHARE :

Vous *nausée* pas surfer sur la vague ?

Réguler son système nerveux même en plein rouleau et stopper les nausées.

Régulièrement j'ai des semaines à "thème", en ce moment c'est les douleurs avec nausées. Pourquoi donc ? Parce que le mouvement de notre être se fait vers l'intérieur et se trouve alors comme en communication directe avec notre système nerveux...

Notre système nerveux réagit au stress de 3 façons différentes dans cet ordre de préférence :

(ortho)sympathique : fuite

(ortho)sympathique : combat

nerf vague dorsal : figement.

Lorsque la menace est partie, le système nerveux des animaux revient à l'état de sécurité. Le notre pas systématiquement, tout simplement parce que souvent la menace est "non-matière" (une moquerie, une inquiétude...) donc sa fin n'apparaît pas clairement.

Rester en état d'insécurité a des conséquences physiques comme des réactions fortes à des douleurs décrites pourtant comme gérable. Notre corps sollicite encore plus le système déjà activé, si c'est le vague dorsal alors il peut apparaître des nausées.

Réagir à des sources de stress est normal, il en va de notre survie. Par contre il est indispensable de savoir revenir en état de sécurité. Et cela est facilité par l'apprentissage de techniques pratiquées avec régularités. La plus facile à mon avis : la cohérence cardiaque.

Entre dans la danse des saisons ! C'est le moment d'accueillir ce mouvement vers l'intérieur (hiberner), fais de cet espace intérieur un lieu ressource, stable, solide dans la souplesse.

Et si ton nerf vague résiste, prend rdv avec ton ostéo !

A bat le perfectionnisme

Tu n'as pas besoin d'être à l'arrêt pour faire tes séances de cohérence cardiaque, tu peux totalement les faire pendant que tu t'habilles le matin par exemple. C'est en éduquant ton système nerveux à surfer que tu pourras retrouver l'équilibre après les fortes vagues.

ESPACE CREATIF :

Au Kabbaliste

Maître de la Kabbale, artisan de réalité

La nuit du miracle, tu seras descendu dans le puits

Toi dont la vision éclaire, tu trouveras pour la transmettre

La connaissance supérieure, l'eau au dessus du firmament

Ta puissance de louange devient un abrit d'espérance

Et dans ta coupe de prières tu donnes à boire la Sagesse merveilleuse.

Mascha

Je nous souhaite un retour(nement) vers Nous !

Hélène-Mascha

UNE RETRAITE SPIRITUELLE chez toi !

ConSacre du temps au Sacré dans ton environnement

Une retraite spirituelle guidée à distance pour se donner le temps d'entrer dans l'hiver, en soi, chez soi.

Pratiques corporelles
Cuisine santé
Rituels et prières
Méditation -
contemplation
Lectures inspirantes
Temps de partages
...



2 périodes au choix :
du 16/11 à 17h au 18/11 à 21h
ou du 21/11 à 17h au 23/11 à 21h
175€

Programme et inscription :
Hélène Pissi 06.10.36.97.76
helene.pissi@matoiledecoeur.fr

Faire une retraite signifie se retirer. Souvent se retirer de son activité professionnelle, parfois se retirer de chez soi pour une "retraite spirituelle" en un lieu choisi. Mais pourquoi s'éloigner de chez soi pour faire une retraite ? Je suis convaincue qu'il est **indispensable que nous ne séparions pas le temps quotidien du temps de rencontre avec le Divin.** Par contre, cela nécessite de **réfléchir de quoi on se retire.** Car même chez soi, organiser une retraite spirituelle implique de se retirer. **Se retirer du tumulte des pensées ? De l'addiction au faire ? Du rythme effréné ?...** Je crois qu'il y a bien des possibles qui s'offrent à nous. **Si tu as envie d'être accompagné dans cette expérience d'une retraite spirituelle chez toi, j'ai élaboré un programme qui se fera sur mesure pour s'adapter à ton environnement** (même si tu ne vis pas seul). Vivre ce temps de retraite consacré à la spiritualité chez toi te servira de tremplin pour ancrer des petites habitudes dans ton quotidien.

Contacte moi pour connaître le programme et t'inscrire !