

Auriane Artusse : généraliste du bien être

La naturopathie est une pratique ancestrale qui puise ses fondamentaux dans le profond respect de la nature. Une connaissance qui a traversé les siècles même si ses vertus n'ont pas toujours été reconnues par l'homme contemporain, actif, pressé par son travail, cherchant la rentabilité dans une quête étourdissante. Aujourd'hui, en 2020, les aspirations de chacun semblent être tournées vers davantage de quiétude, de sens et de reconnexion à la terre nourricière. Auriane Artusse, naturopathe nouvellement installée mais non moins compétente, a ressenti depuis longtemps cette force et cette intelligence de la nature. D'un parcours universitaire basé sur les ressources humaines et le droit des entreprises, elle est aujourd'hui passée de l'autre côté de l'accompagnement, en proposant aux particuliers ou aux salariés des entreprises des soins basés sur un retour aux sources naturelles.

Partons le temps de cet article dans l'univers d'Auriane Artusse installée à Aubière dans son cabinet qui nous plonge immédiatement dans le monde des arbres.



AURIANE ARTUSSE BONJOUR, POURRIEZ-VOUS NOUS DIRE CE QU'EST LA NATUROPATHIE ?

La Naturopathie est un ensemble de techniques de préventions pour renforcer l'organisme par des moyens naturels (alimentation, respiration, gestion des émotions...) afin de préserver et optimiser son bien-être. Le principe est d'accompagner la personne dans sa globalité en cherchant l'origine cachée des déséquilibres et en renouant le lien avec l'écoute de soi.

QU'EST-CE QUI VOUS A AMENÉE À CETTE PRATIQUE ?

En effet, mes études ne m'avaient pas amenée dans cette voie, de prime abord ! J'ai suivi un parcours en droit avec une spécialisation en Ressources Humaines. J'ai orienté rapidement ma carrière vers le « bien-être au travail » car j'ai pressenti beaucoup de souffrance en entreprise.

J'ai toujours aimé la nature, je suis régulièrement en forêt où je m'immerge : les pieds bien ancrés dans le sol et le cœur porté par la majesté des arbres. Simplifier les choses et remettre du bon sens dans les pratiques sont mes objectifs de base car tout part de là.

Aujourd'hui, de l'autre côté de la barrière, je vais pouvoir entrer par une autre porte dans le monde de l'entreprise pour développer le bien-être au travail qui est capital.



Je suis également spécialisée dans les pratiques énergétiques que je propose en rendez-vous individuels ou en groupe notamment lors des stages.

QUE PROPOSEZ-VOUS EXACTEMENT ?

OBSERVATIONS AU NIVEAU DE LA VITALITÉ

Tout d'abord je propose une première séance qui dure entre 1h30 et 2h. Il s'agit d'un échange au cours duquel je pose beaucoup de questions : événements marquants de la vie, gestion du stress, gestion des émotions, bilan alimentaire... Je demande également ce que la personne souhaite améliorer, pourquoi elle fait cette démarche.

“

Je précise bien que je ne pratique pas un examen médical

Afin de compléter l'ensemble de ces informations, je pratique un bilan iridologique (photo de l'œil) car l'iris de l'œil donne énormément d'informations sur l'état général de la personne. J'observe aussi la morphologie et des points particuliers (les mains, la langue, les oreilles...). Je précise bien que je ne pratique pas un examen médical !

FICHE DE CONSEILS PERSONNALISÉS

J'élabore ensuite une fiche de conseils personnalisés qui abordent l'hygiène de vie : le rééquilibrage alimentaire, la respiration, les exercices physiques et la gestion des émotions.

Pour accompagner le corps à ces changements je peux inclure des cures à base de compléments alimentaires naturels : phytothérapie, tisanes, huiles essentielles, Fleur de Bach...

BIEN-ÊTRE

En complément de ces changements de pratiques et cures, je propose des séances bien-être : massage bien-être, Ayurvédique, reflexologie ou soins énergétiques.

De nombreux stages sont aussi régulièrement organisés notamment en forêt dans le Cantal : jeûnes ou jeûnes intermittents au printemps et à l'automne, week-end bien-être à Lezoux (du 9 au 11 octobre 2020). 6 à 8 stagiaires maximum est un format qui permet de vivre de belles choses ensembles.

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Une fois par mois j'aime échanger et apporter des conseils sur divers sujets naturopathiques : « Merveilleuse argile », « Les petits maux de l'hiver », « Le sucre » (tout le programme se trouve sur mon site internet).

J'ai remarqué que le confinement pour cause de COVID 19 a amené bon nombre de personnes à réfléchir sur son mode de vie. Je reçois depuis beaucoup plus d'hommes qui se posent des questions sur leur mode de vie et qui cherchent à se soigner naturellement. C'est un fait nouveau, auparavant ma clientèle était majoritairement féminine.



LA FORÊT ET VOUS, C'EST UNE GRANDE HISTOIRE D'AMOUR ?

Effectivement (rires). Mais je dirais que c'est la nature dans son ensemble qui me nourrit et notamment la montagne, la forêt. Les arbres ont un côté enveloppant, ressourçant. Quand on marche en forêt, y compris sans aucune intention, on décharge notre négativité et on se remplit de positif et de luminosité. C'est très précieux. Au pied de l'arbre, il est possible de ressentir le corps énergétique de ce dernier, on ressent ses vibrations, sa force.

J'aime me retrouver dans le Cantal, dans cette vallée coupée du monde avec des arbres centenaires. Un véritable lieu de ressource.



FORMATION SUR LES ARBRES SACRÉS

Pour compléter mon enseignement, j'ai suivi pendant 3 ans, une formation sur les arbres sacrés, validée en 2018 et proposée par Nicole Bartolucci, astrologue et druide installée dans le sud de la France.

Il existe un véritable lien entre les arbres et les traditions. L'enseignement est basé sur 45 arbres qui ont un impact sur les niveaux de conscience. Chaque groupe d'arbres agit sur des thématiques. 12 arbres agissent sur le corps physique, 12 autres arbres travaillent sur l'âme et l'émotionnel, 12 sur l'esprit, l'inconscient et la mémoire génétique et 9 arbres sont des gardiens.

Il existe de nombreuses façons de travailler avec les arbres. Le pommier est par exemple l'arbre symbole de l'amour et des femmes. En gemmothérapie, le bourgeon de pommier macéré permet de soigner les douleurs liées au cycle de la femme. Et en fleurs de Bach les fleurs de pommier sauvage vont agir sur l'acceptation et l'amour de soi. Toutes les techniques se rejoignent, c'est ce qui est merveilleux.



Le travail avec les arbres peut se faire par la méditation sonore (technique inspirée du Kototama japonais), car en chantant des sons on fait vibrer sa cage thoracique et ses cordes vocales ce qui va nous mettre en harmonie avec la fréquence vibratoire de l'arbre. Tout est vibration d'ailleurs, autour de nous.

Mais il n'est pas nécessaire d'avoir une technique stricte ou un protocole défini pour méditer avec un arbre. Il suffit de faire preuve d'humilité et d'ouverture de cœur : voilà toutes les compétences nécessaires pour travailler avec les arbres.

“

Les arbres sont un pont entre l'enseignement spirituel et la naturopathie.



Auriane Artusse est naturopathe depuis 2018, elle est diplômée de l'Institut Euro Nature (Institut de formation en Naturopathie). Elle possède également le certificat de la FENA qui assoit son socle de compétences en naturopathie.

<https://www.cabinetdenaturopathie63.fr/>

45 Ter rue des Sauzes – Aubière