

Diète Naturopathique / retraite en nature.

Guide pratique du diéteur

Vous avez choisi de vivre l'expérience de diète en pleine nature.

C'est une expérience de reconnexion à soi qui s'inscrit dans la tradition des retraites en nature et des techniques des Médecines traditionnelles.

De tout temps et en tous lieux, les hommes se sont retirés dans la nature, au contact *direct* avec elle, pour recevoir des enseignements, des guérisons, une guidance sur leur chemin de Vie pour se reconnecter à leur nature profonde, en un mot à leur « Être ».

Les accompagnants de ces Diètes sont les garants d'un cadre fait de bienveillance, de responsabilité et de connexion au Cœur. Pour ce qui est de la diète, c'est la Nature et la Vie qui opèrent à travers son tissage et qui agissent à travers les accompagnants.

La diète nécessite un cadre rigoureux et le respect de règles précises.

Vous trouverez ci-après les recommandations et les conseils pour une bonne préparation et un bon déroulement de la diète : alimentation, hygiène et produits à utiliser ou à ne pas utiliser, conseils de post-diète...

Vous trouverez également la liste du matériel à prévoir et des affaires dont vous aurez besoin durant la diète.

Prenez le temps de lire attentivement ces informations et l'équipe des accompagnants restent à votre disposition pour répondre à vos questions :

Mail : contact@naturocoeur.fr

Téléphone : +33(0)6.69.08.10.77. (Frédéric), +33(0)6.45.42.17.99. (Elisabeth)

PREPARATION A LA DIETE ET PRÉ-DIÈTE

Les conseils « d'avant diète » sont relativement simple et s'appliquent la semaine qui précède votre diète. Ces conseils permettent de vous préparer au mieux à votre processus et de pouvoir rentrer plus vite dans le travail. Cette préparation permet également de laisser émerger votre intention, de vous centrer sur le cœur et d'être à l'écoute de vos aspirations.

Les jours qui précèdent, prenez un temps pour vous poser et vous centrer puis observez et écouter ce qui est présent.

Le travail de la diète commence à partir du moment où vous choisissez de vous inscrire.

Une semaine avant la diète :

- Arrêt des boissons excitantes comme café, thé, coca, sodas, Red-Bull...
- Suppression de l'alcool, du sucre blanc et brun, et tous les produits raffinés et industriels (plats préparés)
- Favoriser une alimentation végétale

- Réduire la consommation de produits animaux (viande rouge, fromage et produits laitiers)
- Arrêter ou réduire la consommation de tabac pour les fumeurs et stopper toutes prises de drogues (nous en parler impérativement si consommation)
- 4 jours avant le début de la diète, arrêter toute activité sexuelle pour éviter toute dispersion énergétique trop importante

La Diète est un travail qui opère sur tous les plans de l'être. C'est un travail multidimensionnel intense, puissant et profond qui nécessite le respect de ces règles.

Nous préparons donc un tant soit peu notre corps physique et notre mental pour entrer dans ce travail. Nous le faisons pour nous et pour l'ensemble du groupe de diéteurs.

SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT MEDICAL, merci de nous le signaler au plus vite et de ne pas le suspendre sans avis médical préalable.

DEROULEMENT DE LA DIETE

Le lieu de rendez-vous et les horaires vous sont communiqués lors de votre inscription. Les diètes se déroulent dans la Drôme (26), un lieu préservé dans le Diois.

Nous vous demandons de prendre un petit-déjeuner normal et de faire un repas léger à midi, et, si vous le souhaitez, vous pouvez jeûner.

Programme de la diète

Le programme de diète proposé ci-dessous est donné à titre indicatif. Il peut être modifié selon la composition du groupe et les impératifs du moment.

- Accueil : nous vous indiquons votre emplacement et vous aidons à vous installer.
- En fin d'après-midi, cercle d'ouverture avec intentions, règles de diète et présentation de chacun accompagné d'une purge digestive. Après le cercle d'ouverture, chacun se retrouve seul avec lui-même ; il n'y a plus d'interaction avec les autres membres du groupe.
- Jour 1 : jeûne hydrique (tisanes à volonté).
- Jour 2 : Travail de respiration (Rebirth) pour favoriser l'ouverture corporelle et émotionnelle.
- Jour 3 à 6 : diète et isolement dans la nature.
Jus de légumes frais, monodiètes de légumes, prises journalières de plantes médicinales de chez nous.
L'équipe encadrante compagne au quotidien : soins naturopathiques (réflexologie, hydrothérapie, phytothérapie, olfaction -huiles essentielles) et accompagnements psycho-émotionnels individuels.
- Jour 7 : coupure de la diète, retour d'expérience en groupe, règles de post-diète et cercle de clôture.

Dans l'espace de la diète, il peut être proposé différents rituels :

- *Le rituel des enfants non nés* : ce rituel de filiation chrétienne permet de libérer des mémoires personnelles et transgénérationnelles concernant des grossesses qui ne sont pas arrivées à terme, quelle qu'en soit la raison.
- *Le rituel de la terre* : ce rituel permet de rendre à terre nos schémas de fonctionnement obsolètes et de renaître à la vie avec de nouveaux ajustements créateurs.
- *Le rituel des 4 directions* : permet de se nourrir des dimensions des saisons, des éléments et des rythmes de la nature.
- *Le bain de plantes* : permet un nettoyage physique et énergétique lié à la problématique émergente.

L'alimentation :

Nous utilisons une alimentation biologique végétale et des produits locaux. Dans un cadre d'une diète, l'alimentation est très simple pour favoriser un processus de nettoyage. Cette alimentation peut être adaptée et individualisée en fonction de ce qui se passe pour chacun. La diète est l'occasion d'être à l'écoute des besoins du corps et de réintégrer une alimentation saine et vivante dans son quotidien.

L'alimentation spécifique à la diète est fournie, il n'est donc pas nécessaire d'apporter des denrées alimentaires. Des fruits vous seront également proposés pour le chemin du retour.

Matériel à prévoir

Les participants sont invités à apporter tente, matelas et sac de couchage (ou couverture), vêtements chauds et de pluie, hamac (optionnel, mais recommandé), lampe de poche, serviette et gant de toilette, bouteille isotherme, maillot de bain, cahier ou des feuilles à dessin, de quoi écrire et dessiner, éventuellement un livre (privilégier une lecture favorisant l'intériorisation). Il n'est pas nécessaire de se surcharger et d'emporter trop d'affaires. Deux à trois rechanges pour une semaine suffisent.

Nous étudions actuellement la possibilité de vous recevoir dans des cabanes en bois. Ce projet devrait commencer cette année en 2021 et se poursuivre sur les deux années à venir.

Tout le matériel qui nous relie au monde extérieur (ordinateur, téléphone portable, papiers d'identité, portefeuille, argent, montre, appareil photo...) nous sera remis en début de diète et sera sous notre responsabilité pendant la durée du stage, afin de vous permettre de renouer totalement avec vous-même.

RÈGLES IMPORTANTES :

Votre engagement est de respecter les règles et le cadre de la diète qui sont simples :

- Pas d'interaction entre les participants.
- Vous restez dans votre lieu de diète, c'est l'équipe encadrante qui vient à vous.
- Nous vous approvisionnons en eau pour boire et faire votre toilette.

- Hygiène : pas d'utilisation de produits cosmétiques industriels pour votre toilette (dentifrice, savon, gel, shampoing, crèmes...)
La toilette se fait à l'eau claire !
- Les seules interactions se font avec l'équipe des accompagnants. Pour préserver votre sensibilité et respecter celles des autres, nous vous demandons aucun contact entre vous. Cette règle est fondamentale et très importante. Pas de contact physique, visuel et oral.
- Occupation : le cœur du travail de la diète est ici : durant votre diète, vous n'amenez rien qui soit à faire. Votre travail de diétiste consiste à ... offrir votre temps au temps. Vous allez créer un lien entre la nature, les plantes ingérées et vous... Ouvrez-vous à votre créativité, prenez simplement papier, crayons et stylos. Cela vous permettra d'écrire et de dessiner ce qui émerge. Vous pouvez aussi vous laisser inspirer par les éléments que la nature aura laissés pour vous et réaliser des mandalas végétaux.

*La diète donne toujours des fruits, il y toujours un résultat positif au bout du chemin. Beaucoup de traditions ont écrit sur le sujet, dans la foi chrétienne, on parlait de temps d'ascèse. **La diète est un temps d'efforts mais aussi de grâces...***

« Je donne de moi, je reçois de la vie... »

POST-DIETE

Le temps de post-diète est aussi important que la diète elle-même. C'est un processus de digestion, d'assimilation, d'intégration et de stabilisation du travail effectué qui se prolonge au cours de semaines qui suivent.

Et pour que ce temps soit mis à profit, il est demandé de respecter des règles de post-diète pendant 15 jours.

Il est donc recommandé pendant 15 jours :

- De ne pas consommer de sucre quel qu'il soit, ni de produits industriels et raffinés
- De ne pas fumer si possible
- De ne pas consommer d'alcool ni de boissons excitantes (voir liste en début de document)
- De ne pas consommer de viandes rouges, ni de porc, de favoriser les viandes blanches, les œufs et le poisson
- De ne pas avoir d'activité sexuelle pour des raisons énergétiques et non morales (au moins pendant une semaine)
- Restez à l'écoute de vous-même, écoutez si vous avez besoin de distance avec les personnes qui vous entourent, c'est normal. Il faut un temps de réadaptation aux contacts. Respectez ce temps pour vous.
- Pas de soins énergétiques, évitez les foules et les contextes bruyants.

Frédéric Bourgogne
Naturopathe

Elisabeth Claeys Bouuaert
Psychothérapeute