

**DÉTOX**  
JE ME SENS  
PLUS LÉGÈRE !

**FRAIS & BIO**  
**LES SMOOTHIES**  
**VOUS FONT**  
**LES YEUX DOUX**

**COUSCOUS VÉGÉTARIENS**  
PRENEZ-EN  
DE LA GRAINE

HELLO ELLA !  
**SON**  
**DELICIOUS**  
**MENU**

**2016 ANNÉE MERVEILLEUSE**  
**ILS NOUS DISENT POURQUOI. ET COMMENT.**

MICHÈLE CROS - PHILIPPE GRIMBERT - ALEXANDRE JOLLIEN  
EMMANUELLE POMETAN - GUILLAUME ROBERT - ARLETTE ROHMER



©Byun Soonchod

Alexandre Jollien



Michèle Cros



Philippe Grimbert



Emmanuelle Pometan



Guillaume Robert



Arlette Rohmer

# 2016

## Année merveilleuse

### ILS NOUS DISENT POURQUOI. ET COMMENT.

PAS ÉVIDENT DE PROJETER UNE "ANNÉE MERVEILLEUSE" PAR LES TEMPS QUI COURENT... ET POURQUOI PAS ? JUSTEMENT. POURQUOI NE PAS PORTER ET RELAYER LA BEAUTÉ FACE À LA LAIDEUR, LA PAIX FACE À LA VIOLENCE, LE BONHEUR FACE À LA TERREUR ? NOMBREUX SONT CELLES ET CEUX QUI Y TIENNENT. NOUS AVONS CHOISI DE VOUS TRANSMETTRE LEUR ÉNERGIE POSITIVE.

PAR COLINE ENLART

# AXE *merveilles*

# T

**Tout est parti**, au mois de janvier, des vœux de l'artiste Abd al Malik qui nous écrit, tout simplement, "Merveilleuse Année". Quand nous les recevons, immédiatement, nous entendons, sentons, opérer un déclic. Question de sens. "Merveilleuse" ? Au moment des commémorations des attentats de janvier 2015 ? Nous avons échangé à ce sujet l'année précédente, et notre peine commune nous avait à nouveau réunis par les mots, juste après l'interview que nous avons réalisée avec lui. "Merveilleuse" ? Et puis quoi encore ? Pas question de faire dans le style Bisounours. L'actualité ne s'y prête pas, notre sens de la résistance non plus. Alors ? Alors, Malik a raison. Evidemment. Merveilleuse, plus que jamais, parce que l'émerveillement est à nos yeux la plus belle des attitudes de vie, la plus noble orientation de l'esprit.

"Merveilleuse", parce que le temps de lever les yeux, de regarder autour de soi, de faire venir à soi l'image de la vie à l'œuvre et de la laisser imprégner nos cellules à travers de tout petits détails du quotidien... Dans une rue de Rome, le sourire attentif et discret d'une religieuse qui marche et nous regarde, au détour d'une ruelle pavée qui embaume le jasmin. Plénitude. Sur une branche d'arbre en hiver, dans les Causses, une gouttelette de rosée, suspendue, qui semble abriter une fée clochette presque invisible. Délicatesse. A la montagne, près de Marrakech, la pureté saisissante de la lumière dans un paysage à perte de vue et pourtant habité de toutes parts, Berbères de toujours, un autre temps et pourtant aujourd'hui. Symbiose. Et vous ? Vos merveilles ?

"Merveilleuse", parce le silence réconfortant de la nuit, sa densité spirituelle, et la tendre poésie de l'aube. Le son des voix multiples, croisements de trajectoires. L'invitation de l'autre à être, simple, différent, dénué d'attente, empli d'espérance. La complémentarité des cultures, langages, religions, traditions, histoires singulières, collectives, inscriptions artistiques d'un élan sans commencement ni fin. Aussi, la compassion devant le pire fossé des incompréhensions. Essayer, ne pas y arriver, recommencer, ne jamais cesser de

s'humaniser lorsque les barbaries (toutes les barbaries) terrassent notre insouciance. Marcher, avancer, vers soi. Et vous ? Vos merveilles ?

"Merveilleuse" parce que la générosité bouleversante d'un végétal, forme, matière, couleur, saveur : offrande. La profondeur d'une gorgée d'eau, expérience éphémère et pourtant saisissante de recueillement et de conscience des ressources naturelles. La source, l'origine, la présence à l'instant devant tant de richesses, tant de sobriété, épanouissement sans prix, contemplation qui accueille l'action. Danse, chant, sourire intérieur. Un ralentissement, seulement, pulsations délicates de la vie, la nature, l'esprit. Rappel à l'ordre d'une citoyenneté universelle. Ecoute de l'émerveillement qui s'écoule dans le cœur. Et vous ? Vos merveilles ? ❁

## LA QUESTION

*Vous avez envoyé et reçu des Vœux d'Heureuse Année 2016.*

*Heureuse, harmonieuse, merveilleuse.*

*Selon vous, quelle est la recette d'une "Année merveilleuse" dans le contexte actuel ?*

*Y a-t-il un secret ? Ou bien une volonté délibérée de préserver sa liberté de penser ? Et d'agir ?*

# AXE *merveilles*

Notre sorcière bien-aimée

## **Michèle Cros**

**Fondatrice-herboriste des Douces Angevines**

POUR SON GRAIN PARTICULIER, CE REGARD PRÉSENT ET PERCHÉ SUR DES COLLINES INVISIBLES QUE LES FÉES ANGEVINES HABITENT DEPUIS LE JOUR DES TEMPS... SES COSMÉTIQUES BIO D'UNE FLUIDITÉ TRÈS AU-DELÀ DE LA MATIÈRE, ENFANTÉS PAR UNE INSPIRATION D'UNE RARE DÉLICATESSE.

### **SA RECETTE POUR UNE ANNÉE MERVEILLEUSE**

**"2016** sera merveilleuse car, le contexte actuel a fait que dans tous ces bons vœux qu'on a échangés, envoyés et reçus, le plus important était la sincérité et la force joyeuse du souhait lancé résolument dans l'univers. Puisque le mot recette est lancé, lui aussi, je me vois préparer une pâte, pour une brioche dorée et ronde, légère et parfumée, un pur délice du palais...

**2016**, année **amoureuse** car la cuisine est une merveille où je peux mettre le meilleur de moi-même et où la matière va être transmutée par mon attention aimante et par la connivence avec le végétal vivant.

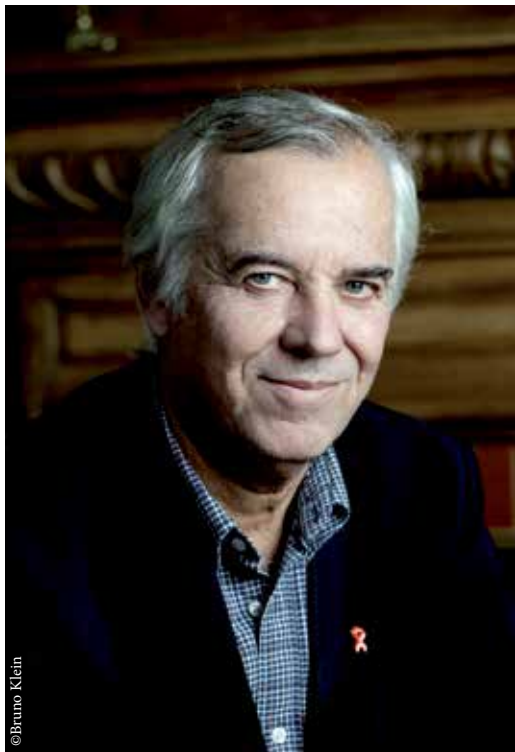
**2016**, année **joyeuse** car, lorsque je fabrique ou que je crée un cosmétique, cette joie profonde est là, fidèle au rendez-vous, fidèle à la pureté de l'intention, avec ses zestes d'innocence et de folie douce.

**2016**, année **lumineuse** car j'aime être attentive au jour-racine où je vais pouvoir commencer la macération de carottes, suivre avec patience le goutte à goutte de la filtration qui va mettre une si belle lumière dans notre huile de Bushman candle, par exemple..."



### **SON SECRET**

*"Marcher pieds nus sur la terre sacrée.  
A chaque pas, expérimenter ce contact  
avec le cercle de vie qui fait que je ne suis  
supérieure à aucune autre créature. Aller  
parler à mes arbres préférés, être libre de  
leur faire un câlin, de répondre au chant  
dans la nuit de la chouette ma voisine."*



© Bruno Klein

## SON SECRET

*Philippe Grimberty a déjà tout dit, ou presque, de son secret. Goncourt des lycéens en 2004, année de parution de cet énorme best-seller adapté au cinéma, "Un secret" donne à chacun une référence "vivante" pour sortir de la souffrance. Confier son secret afin de le partager, de lui donner vie, liberté merveilleuse s'il en est.*

\* Editions Grasset

## Un homme de parole

### **Philippe Grimberty**

Psychanalyste, écrivain

POUR SON REGARD SUR LA VIE, LA SOUFFRANCE. POUR SON INVITATION À ÉCRIRE SOI-MÊME LE DIALOGUE LE PLUS BIENVEILLANT ENTRE LE LANGAGE DE SON INCONSCIENT ET CELUI DU CONSCIENT. POUR SES MOTS SANS ARTIFICES QUI PORTENT VERS LA LUMIÈRE ET L'APAISEMENT LES PLUS OBSCURS DES ENJEUX.

### SA RECETTE POUR UNE ANNÉE MERVEILLEUSE

"L'année 2015 fut traumatique, c'est pourquoi il n'est guère étonnant que la plupart des vœux reçus fassent mention d'une meilleure année **2016**, amputant ainsi merveilleuse de quelques unes de ses lettres... qu'il nous appartient de rétablir, si nous voulons qu'Eros triomphe de Thanatos! Bien sûr nous vient à l'esprit le concept de résilience, certes un peu galvaudé, mais qui n'en reste pas moins opératoire, lorsqu'il évoque notre capacité à récupérer nos capacités initiales après un bouleversement physique autant que psychique, voire acquérir des forces nouvelles. Un vœu donc : que la fragilité de notre existence, durement rappelée à notre conscience ces temps derniers, nous en fasse mesurer l'inestimable prix et qu'au lieu de les considérer comme acquises, nous nous mobilisions pour défendre nos valeurs attaquées. Alors ce trauma aura au moins eu le mérite de nous faire retrouver -loin d'un repli sur soi et d'un objectif unique de consommation- la notion d'idéal et de fraternité. Voilà qui ajouterait à cette meilleure année le V de vie et le S de sens qui lui manquaient pour la transformer en merveilleuse... "

## Une ferme douceur

### Alexandre Jollien

Philosophe, co-auteur de

"Trois amis en quête de sagesse" (cf. LIVRES, p. 81)

POUR SON HUMOUR TISSÉ D'AMOUR, PHILOSOPHE S'IL EN EST. POUR SES PROPOS QUI VIENNENT DE LOIN EN LUI, D'UN TRAVAIL DE LONGUE HALEINE MENÉ AFIN DE DÉPASSER LA SOUFFRANCE ET LA TRANSMUTER. POUR SON SOURIRE INTÉRIEUR DONT LA SIMPLE EXPRESSION APAISE TOUS LES TUMULTES.

### SA RECETTE POUR UNE ANNÉE MERVEILLEUSE

"Il n'est pas de recette, de secret qui nous conduiraient comme par la main vers le bonheur. C'est millimètre par millimètre que l'on avance et l'erreur est peut-être d'attendre d'aller hyper mal pour se lancer sur une voie spirituelle. Un peu comme on attendrait de se débattre en pleine mer pour apprendre à nager.

Je crois qu'il y a trois piliers fondamentaux du bonheur: d'abord, il s'agit de se lancer corps et âme dans une pratique spirituelle, que ce soit la prière ou la méditation. Ensuite, rien de mieux pour avancer que d'être entouré d'amis dans le bien pour parler, comme dans la tradition zen. Un ami dans le bien nous encourage, nous aime inconditionnellement et nous engage à progresser avec une ferme douceur. Enfin, je pense qu'on ne peut pas bâtir son bonheur dans son coin. Aussi est-il bon et fécond de se demander chaque jour, comme le conseillait Nietzsche, si on peut faire du bien à quelqu'un. Autrement dit, poser des actes de générosité pour avancer.

Pour moi, la joie réclame un mode de vie tout simple: moins se comparer à autrui, se libérer du qu'en-dira-t-on, quitter peu à peu et gentiment le consumérisme et, surtout, aimer les autres gratuitement, sans pourquoi. Parfois, il s'agit d'aller à contre-courant, de sortir du brouillard épais de nos émotions perturbatrices, de quitter les préjugés, les projections que nous collons sur



la réalité. L'adversaire, c'est l'individualisme, les bornes étroites de notre ego. Heureusement, il y a des outils précieux dont la méditation. Ce que nous pouvons nous souhaiter de mieux pour l'année 2016: être plus disponible à l'instant présent, congédier peu à peu tout ce qui trouble l'âme et, surtout, se rapprocher des autres gratuitement."

### SON SECRET

*"Le défi est de pratiquer, de se lancer dans une ascèse jour après jour. J'ai vu récemment sur Internet une phrase qui m'a beaucoup interpellé: "Si le bonheur est inaccessible, soyez heureux sans lui". C'est une belle invitation à découvrir la joie ici et maintenant, et non attendre des conditions idéales pour commencer à être en paix."*

# AXE *merveilles*

## Les fruits de la concorde

### **Emmanuelle Pometan**

**Fondatrice d'emmapom, l'agence nouvelle culture**

POUR SA COHÉRENCE SOUTENUE PAR UNE ORIGINALITÉ  
ATTACHANTE ET UNE MOTIVATION SANS FAILLE.

POUR SA MISE EN ACTES À TRAVERS SON AGENCE DE  
PRESSE AU SERVICE DE BELLES CAUSES, HUMAINES,  
ÉCOLOGIQUES, DURABLES. DE VRAIES RELATIONS.

### **SA RECETTE POUR UNE ANNÉE MERVEILLEUSE**

**"2016** sera merveilleuse car dans mon quotidien je laisserai la place à la méditation. C'est pour moi un espace où je lâche prise en étant dans l'"être" et non le "faire": contemplation de mes pensées, ouverture de ma réceptivité pour une écoute du corps, visite des liens entre le visible et l'invisible. C'est aussi l'occasion d'identifier dans mon intérieur ma part de violence: prendre le temps avec la respiration de dénouer ce qui est dénouable en soufflant un air de paix. Car les événements extérieurs sont aussi le reflet de notre part d'ombre.

**2016**, année **douce** où je continuerai à comprendre que l'amour est mon plus grand enseignant.

**2016**, année **légère** au cours de laquelle je n'oublierai pas de rire et de faire une ou deux mono diète de riz ou de raisin, pour me libérer de mes toxines.

**2016**, année **vive** car j'irai régulièrement vagabonder dans les montagnes.

**2016**, année **engagée** car j'ai toujours autant de joie à participer au déploiement d'une nouvelle culture de société."



### **SON SECRET**

*" Mettre mes efforts dans le renouveau de notre démocratie avec Ouishare, Pierre Rabhi et les Colibris, Pur Projet et l'agro-foresterie, le lancement à venir d'une monnaie de la générosité, ou encore une réflexion sur les modifications de notre Constitution. Autant d'initiatives novatrices qui disent la possibilité de sortir de la crise par la créativité, que notre agence va faire connaître et partager avec plaisir cette année. "*



# AXE merveilles



## La course tranquille

### **Guillaume Robert**

Directeur littéraire chez Flammarion

POUR SA MOTIVATION AUSSI SOLIDE QU'ATYPIQUE. MARATHONIEN CLAIREMENT PORTÉ SUR LE VÉGÉTARISME BIO, IL SE PLACE RÉGULIÈREMENT EN TÊTE DES GRANDES COURSES EUROPÉENNES ET DONNE AINSI UNE ILLUSTRATION INATTENDUE DE L'ÉCLECTISME CULTUREL EN ACTION.

### **SA RECETTE POUR UNE ANNÉE MERVEILLEUSE**

"**2016** sera merveilleuse car, quand je pense à cette année, trois adjectifs me viennent en tête pour atteindre le bien-être.

**2016**, année **naturelle** où l'on vivrait au rythme des saisons. Depuis quelques années, comme de plus en plus de mes amis, je ne consomme plus de produits manufacturés et je cuisine des produits bios, bruts et bons. J'aime inventer des recettes saines et équilibrées où les légumes croisent les fruits secs et les graines.

**2016**, année **équilibrée** où rien ne se ferait dans l'excès. Pour le marathonien que je suis, c'est sans doute un vœu pieux, mais le bien-être selon moi passe aussi par les objectifs, et envisager de préparer une course de 42 km sans tomber dans l'excès peut aussi s'avérer un défi passionnant.

**2016**, année **humanisée** où les liens se noueraient dans la bienveillance. Professionnellement, j'ai la chance de faire des rencontres incroyables et de me faire plaisir tout en travaillant. "

### **SON SECRET**

*"Le travail n'est pas la vie, et la vie n'a de sens que si elle se recentre sur l'humain."*

# AXE *merveilles*



Le partage, sa tasse de thé

## **Arlette Rohmer**

**Fondatrice gérante des Jardins de Gaïa**

POUR SON SENS DE L'ÉQUITÉ, SON INVENTIVITÉ, SA TÉNACITÉ : SA VOLONTÉ D'ALLER CHERCHER À TRAVERS LE MONDE DES PETITS PRODUCTEURS DE THÉ BIO DANS SA PLEINE DIVERSITÉ. DE TOUTES LES COULEURS DU MONDE.

### **SA RECETTE POUR UNE ANNÉE MERVEILLEUSE**

"2016, du temps pour soi... Pour respirer, savoir apprécier sa vie, se contenter de ce que l'on a... Se poser.

De l'amour pour tous ! Du respect pour la Terre et les Hommes. De la tendresse, de la douceur pour reposer le monde.

De la compassion pour accepter et aider l'autre, se sentir en phase avec l'humanité. De la méditation pour se détacher du matériel, de ce qui nous empoisonne la vie, de la souffrance.

2016, de la confiance pour augmenter sa propre créativité, pour écrire, chanter, danser, bouger, dessiner, bricoler, imaginer, raconter...

Un jardin pour être connecté à la Nature, se balader, du bon air pour respirer.

2016, de l'intelligence pour plus de raison, d'éthique, de tolérance, de partage (plutôt que se mettre en compétition, se mettre en complément).

De l'éducation (lire/se former), des voyages, des découvertes de nouveaux lieux, pays, peuples, d'autres pratiques.

Du soleil dans les yeux, dans le cœur et dans le ciel en été, de la pluie pour arroser la terre et nous mouiller le visage et les cheveux. De la neige pour purifier la terre et le monde et pour faire jouer les enfants en hiver.

2016, des rires, de la couleur, de la joie, de la simplicité. Et de nombreuses bonnes tasses de thé à partager."

### **SON SECRET**

*"Aider... Rendre les autres heureux ou essayer, faire le bien... Pour être heureux!"*