

« Si nous sommes dans le cœur, nous ne sommes plus dans nos peurs! »



N'oublie pas que ton cœur est là où se trouve ton trésor », confiait

Paulo Coelho dans L'Alchimiste. Praticienne en « Libération du Péricarde »,

Fabienne Weber en est persuadée ! Cette membrane, qui enserme le cœur, est sensible au stress émotionnel. Et lorsqu'elle se rétracte, c'est tout le corps qui trinque. **Vive le péricarde libre !**



CARINE ANSELME

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le péricarde ?

Le péricarde est la membrane qui entoure, soutient et protège notre cœur. Celle-ci est sensible au stress et reçoit tous les impacts émotionnels ; ce qui provoque une réaction biologique instantanée de rétraction. Cette dernière perturbe, en chaîne, tous les systèmes du corps, en commençant par le système neuro-hormonal et provoquant ainsi une grande variété de dysfonctionnements et pathologies.

Comment expliquer cette réaction en chaîne ?

Par notre biologie. Le péricarde est comme une coupe inversée qui repose sur le diaphragme. Par ses multiples insertions anatomiques et neurophysiologiques, la moindre réaction du péricarde affecte tout notre organisme. Il est donc intimement relié au diaphragme, mais aussi à la plèvre, à la trachée, à l'œsophage, à l'entrée de l'estomac, aux principales voies artérielles et veineuses, au centre phrénique (*en lien avec la respiration*), au ganglion stellaire (*clé du fonctionnement du système nerveux autonome*), à la base du crâne, aux membranes intracrâniennes, au thymus et à la thyroïde... Le péricarde possède aussi nombre de ligaments qui l'unissent à la colonne vertébrale, du sacrum à la base du crâne.

Que se produit-il en cas de stress ?

À chaque impact émotionnel (*choc, événement douloureux...*), se produit un mouvement de peur. C'est instinctif : qu'il s'agisse d'une cellule, d'un organe ou d'une personne (*qui est un ensemble de cellules*), on observe, en cas d'agression, qu'ils se contractent pour se protéger. En se « racrapotant », le mouvement naturel de la vie - la libre circulation de l'énergie vitale - est entravé. En l'occurrence, le péricarde se rétracte et soulève le diaphragme, avec des répercussions sur l'ensemble du corps. Le péricarde est au centre de notre corps !

D'où l'importance de le libérer ?

Absolument ! L'enjeu de la technique de Libération du Péricarde, aussi appelée Ostéopathie Bioénergétique Cellulaire - créée par Montserrat Gascón, auprès de qui je me suis formée (1) - est de « réanimer » l'énergie du cœur. Suite aux chocs émotionnels, celle-ci s'éteint petit à petit et nous perdons la joie, le sens de notre vie (*tant la direction, que la signification*) et la santé.

De quelle manière la rétraction du péricarde impacte-t-elle notre équilibre psychologique ?

Si l'enveloppe du cœur correspond au péricarde, en énergétique chinoise, elle est le « Maître Cœur », le protecteur émotionnel. Comme son nom l'indique, il dirige le cœur ; lui permet donc d'agir, tout en le protégeant. Mais cette protection peut être aussi pesante, car la contraction est ce qui s'oppose intrinsèquement à l'action. Et notre corps a de la mémoire... Imaginez, enfant, par exemple, vous avez fait une grosse chute à vélo ; si vous voyez, adulte, quelqu'un chuter à vélo, le péricarde peut

réagir, réveiller cette mémoire endormie et se contracter à nouveau. Du coup, à la longue, le cœur, logé sous le péricarde, est « embrouillé ». En libérant le péricarde, on voit petit à petit plus clair... et on ne voit bien qu'avec le cœur, comme dit le Petit Prince ! Il y a une ouverture à la joie.

Qu'apporte cette clarté retrouvée ?

Rappelons que le cœur apparaît très tôt au cours du développement embryonnaire. En imageant, il correspond à notre étincelle de vie. Nous abritons donc une flamme au cœur (*lit-téralement !*) de notre être, protégée par le péricarde. Une fois le péricarde libéré, cette étincelle ne sera plus réprimée. Elle va pouvoir grandir, rayonner, libérant notre essence de vie. Notre vraie nature. C'est pour ça que je parle de joie comme un effet majeur de ce soin, car c'est profondément joyeux de renouer avec notre être essentiel. Avec la libération du péricarde, on va droit au but. C'est un excellent outil complémentaire à la thérapie.

Comment se passe ce soin de libération du péricarde ?

La séance a lieu, habillé(e), sur une table de massage. Je vais aller questionner le péricarde ; son mouvement respiratoire primaire. Et j'observe ce qui est à la source de la dysharmonie. Je vais alors donner une pression pour (*le*) libérer et remettre en route le mouvement naturel. Le soin ne consiste pas seulement à libérer le péricarde, mais, par rebond, tout le système. C'est une prise en charge globale, afin de libérer un maximum de mémoires émotionnelles et de provoquer une détente générale. L'énergie de mon cœur passe à travers mes mains, et on assiste à un réalignement vibratoire.

Au final, que représente pour vous le cœur ?

Pour moi, c'est la clé ! Si nous sommes dans le cœur, nous ne sommes plus dans nos peurs. C'est alors comme un canal ouvert, qui permet de changer notre vision de la vie. D'ailleurs j'ai un « truc » : si je ressens de la peur, cela m'indique que je suis « séparée » de mon cœur. Alors, j'y retourne, consciemment. Lorsqu'on reconnecte cette vibration authentique, cette source, tout va plus rapidement. Des synchronicités se présentent sur notre chemin. La vie est faite « d'exercices » ; quand je suis dans le cœur, je vais changer d'exercice... Soyons dans le cœur, et tout est plus simple !

(1) Fabienne Weber est la responsable de cette approche pour la Belgique.



POUR ALLER PLUS LOIN

Libération du Péricarde en Belgique, avec Fabienne Weber. Outre les soins, Fabienne donne des cours d'initiation, suivis d'approfondissement avec Montserrat Gascón, la créatrice de cette approche.

PROCHAINES DATES : Du 20 au 25 mai, initiation avec Fabienne W. & du 27 au 30 mai, approfondissement avec Montserrat G. (à Damme). Du 19 au 24 août, initiation avec Fabienne W. (à Overijse). Du 16 au 21 octobre, initiation avec Fabienne W. & du 1 au 4 novembre, approfondissement avec Montserrat G. (à Mons).

PLUS D'INFOS : fweberpericarde@gmail.com - + 32 473 933 912.

<https://www.facebook.com/FabienneWeberShiatsuLiberationDuPericarde>
À LIRE : Vive le Péricarde Libre ! Ostéopathie Bioénergétique Cellulaire, Montserrat Gascón (ALTESS, 2006) & Le secret du cœur (autoédition disponible sur commande auprès de Fabienne Weber).