

Un PHARE dans la nuit, un havre dans la vie

Souffler, couper avec le quotidien, méditer, renouer avec la nature, goûter à la marche nordique, remonter la pente, trouver le sens quand la « mal-a-dit »... Se ressourcer cœur, corps et esprit. Situé au cœur de l'Ariège, le Phare, tel un cocon, est un lieu privilégié pour explorer son intériorité et ses ressources, accompagné durant la traversée par Marine Thaysée, gestalt-thérapeute.



Le Phare est un lieu où raconter nos 'voyages', dans le respect de l'individualité de chacun. OÙ apprendre aussi peut-être les impasses à éviter. Un endroit où voir les résultats d'expériences d'autres matelots. Un lieu de vie à partager, tout en gardant son propre voilier, sa propre feuille de route. Et un jour repartir en sachant que le Phare restera à la même place, et peut-être un autre jour encore y revenir partager de Nouvelles Aventures qui ne seront plus accidentelles, mais qui peu à peu prendront une direction vers plus

UN OUTIL DE PROJECTION

Pour accompagner le mouvement intérieur, Marine Thaysée propose une approche originale permettant une mise au clair avec l'inconscient. Un outil de projection utilisé en gestalt thérapie pour mettre « dehors » ce qui est « dedans » : une image en noir et blanc tirée parmi d'autres, fondée sur les archétypes, et sur laquelle la personne va projeter spontanément, intuitivement, ce qui lui vient (mots, histoires). Le but est de court-circuiter le mental et d'aller aux origines profondément enfouies d'une croyance, d'une peur, d'une émotion. Une fois l'image identifiée, on peut se rendre compte du mécanisme de défense, voire de survie, mis en place et qui, souvent, n'a plus de raison d'être. Après avoir détricoté les vieux schémas, un nouvel « enregistrement » s'acquiert à travers un travail de création sur d'autres images, en couleur cette fois. Une visualisation personnelle permettra d'ancrer cette autre façon de se positionner.

de conscience... Ainsi, Marine Thaysée résume-t-elle l'esprit qui souffle sur le Phare et berce ce havre de paix.

Pour les marins du quotidien

Ce phare-là se dresse à la Bastide de Sérou et veille sur les déferlantes des Pyrénées ariégeoises, aux courbes si douces dans ce Piémont annonciateur des sommets. La bâtisse, serties au cœur du village, est solide et authentique. À peine la porte franchie, on s'y sent à l'abri... Des vents de la vie, des marées de l'existence. L'intérieur, aménagé avec goût, réussit le pari d'allier une ambiance zen d'un blanc épuré à la chaleur d'un lieu personnalisé, avec ses objets chinés et autres œuvres d'art. Tous les « voiliers » sont invités à y accoster... Marins du quotidien en détresse, contemporains en burn-out ou stressés, personnes en questionnement, couples en panne, écrivains en quête d'inspiration, etc. Chacun, chacune peut venir s'y poser. Pour quelques jours ou à plus longue durée, à son gré. À son rythme.

Une maison « d'accouchement »

Cette oasis inspirée, aux antipodes des lieux d'accueil aseptisés, demande un minimum d'engagement personnel. Chacun apporte sa propre contribution à la vie du Phare, souligne Marine Thaysée. Dans ce cocon fécond et créatif, des graines de transformation sont semées et mûrissent. Un lieu à l'énergie particulière. On y rêve d'ailleurs abondamment. C'est en quelque sorte une maison d'accouchement, au sens symbolique. Marine Thaysée, telle une « sage-femme » ou une doula (elle a d'ailleurs été infirmière par le passé), y propose un accompagnement global à la naissance : à soi, aux autres, à un projet... Un espace pour advenir. Pour être. Pour renaître. C'est comme faire une retraite

dans un monastère, mais sans les dogmes religieux, fait remarquer Lena, une jeune Russe en séjour « écriture », rencontrée au Phare lors de mon passage.

Bruxelles - La Bastide de Sérou

L'originalité de ce lieu tient aussi au parcours et aux allers et retours (au propre et au figuré) de Marine Thaysée. Psychothérapeute spécialisée en Gestalt thérapie, formée par le docteur Carl Simonton pour la reprogrammation des cellules et à l'accompagnement des personnes en fin de vie, elle anime également des sessions et week-ends de méditation. Elle exerce quelques jours par mois à Bruxelles et le reste du temps au Phare. Il n'est donc pas rare que des personnes qu'elle accompagne en thérapie en Belgique viennent approfondir le travail au Phare... et vice versa : que celles venues se ressourcer quelques jours en Ariège poursuivent leur démarche régulièrement à Bruxelles. Évidemment, le recul induit par une « retraite » au Phare accélère les choses : une semaine ici équivaut à plusieurs mois de travail à Bruxelles, admet Marine Thaysée.

Faire silence, marcher, se poser, progresser...

Chaque personne en séjour compose son programme à la carte, en fonction de ses attentes. Certains visiteurs ont surtout besoin de dormir, d'autres de s'aérer, d'autres encore de comprendre et d'évoluer... ou tout à la fois ! Marine Thaysée peut, si tel est leur souhait, les accompagner avec ses différents outils de thérapie. Elle peut aussi leur apprendre à méditer, les emmener expérimenter la marche nordique ou la marche consciente sur la Voie Verte proche du Phare, ou sur un tronçon du Chemin de Compostelle, expérimenter le silence au bord d'un lac... Une approche riche et variée, où il s'agit juste de s'écouter. S'écouter... tout un programme ! Au seuil de l'été, voilà une belle idée pour des vacances pleines de sens.

Carine Anselme

Le Phare, Marine Thaysée, rue de l'Ariège, 09240 La Bastide de Sérou (entre Foix et Saint-Girons). Tél. : 0476 218 150 ou 00 33 5 61 01 31 67. Pour plus d'informations : www.cap-meditation.com et www.au-phare.com - info@marinethaysee.com

