

JEÛNE ET BIO À LA PENSÉE SAUVAGE

Dans le massif du Vercors, entre falaises, moutons et ambiance paisible, se niche La Pensée Sauvage, un centre de détoxification fondé par Thomas Uhl, en 2006. Invité à vivre une semaine de cure dans ce lieu réputé pour sa méthode douce et efficace, j'en repartirai, à ma grande surprise, transformé. Carnet de voyage.

Paris, samedi matin. Mon retard habituel m'oblige à courir jusqu'à mon train en direction de Valence. À mon arrivée, une navette m'attend pour m'emmener jusqu'à Plan-de-Baix, petite commune aux couleurs d'automne. Là-bas, je passerai sept jours qui, sans exagérer, changeront ma vie.

Premier contact

Dès mon arrivée à La Pensée Sauvage, Franck Leloup, le directeur chaleureux et souriant, nous accueille comme des amis de longue date. Malgré sa bienveillance évidente, je me sens immédiatement en décalage avec les autres participants, plus expérimentés et mieux préparés que moi à l'expérience. Contrairement à eux, je n'ai pas pris le soin d'adopter un régime préparatoire, évitant progressivement café, viande et sucre. Pourtant, personne ne me juge; au contraire, l'équipe se montre d'une indulgence réconfortante.

Je découvre une chambre confortable, digne d'un hôtel haut de gamme, qui apaise aussitôt mes inquiétudes initiales. Une première rencontre avec Diane, naturopathe attentive, m'aide à oublier mes réserves et à embrasser pleinement l'expérience.

Éveil

Chaque matin commence par un doux tintement de bol tibétain. À 7 h 30 précises, mon corps est invité à sortir doucement de sa torpeur par une séance d'étirements et d'éveil corporel. Quarante-cinq minutes plus tard, une tisane parfumée à l'eucalyptus m'attend et me permet de faire connaissance avec les autres résidents. Nous sommes quatorze, d'âges et d'horizons très divers, réunis par une envie commune de se ressourcer profondément.

Le premier jour est consacré à une randonnée vivifiante dans la nature environnante. Malgré mes craintes initiales, encouragé par le groupe, je franchis

facilement les dix kilomètres de sentiers forestiers. Le bien-être collectif, palpable dès les premières heures, rend l'effort plus agréable.

Tentations

Au cours des randonnées, je rencontre quelques moments délicats. L'un d'entre eux survient lorsque nous traversons un village charmant où les odeurs gourmandes d'une boulangerie me rappellent les plaisirs simples d'une vie ordinaire. Je résiste, soutenu par les regards bienveillants et encourageants de mes compagnons de cure.

Le groupe devient un soutien précieux, une force subtile qui m'aide à avancer sans faillir.

Chaque fin de journée apporte son lot de surprises apaisantes: séances de shiatsu, acupuncture, hammam ou sauna, le tout complété par une cuisine végétale aussi délicieuse que légère. Chaque nuit m'offre un sommeil réparateur, signe d'un équilibre retrouvé.

Acclimatation

Le rythme quotidien est rigoureux mais jamais pesant: éveil corporel, randonnée matinale, soins variés dans l'après-midi et moments d'échanges chaleureux le soir. Pourtant, chaque journée semble unique, portée par l'évolution personnelle de chacun.

Au troisième jour, nous affrontons une randonnée particulièrement exigeante vers le mont Chauve, avec une ascension finale très escarpée. Certains préférèrent s'arrêter avant cette dernière étape mais, porté par une énergie nouvelle, je gravis ces derniers mètres avec une satisfaction que je ne pensais pas ressentir un jour. La fatigue physique se transforme progressivement en une énergie mentale étonnamment claire et précise.

Métamorphose

Au fil des jours, je ressens un profond changement s'opérer en moi. Mon corps semble se libérer progressive-

« AU FIL DES JOURS, JE RESSENS UN PROFOND CHANGEMENT S'OPÉRER EN MOI. MON CORPS SEMBLE SE LIBÉRER PROGRESSIVEMENT DES TOXINES ACCUMULÉES, ET MON ESPRIT GAGNE EN LÉGÈRETÉ ET EN LUCIDITÉ. »

ment des toxines accumulées, et mon esprit gagne en légèreté et en lucidité. Je réalise avec surprise que les habitudes nocives que je pensais indispensables, ne me manquent absolument pas. À leur place, une sensation de sérénité, d'harmonie avec moi-même et mon environnement m'envahit.

À la veille du départ, un sentiment inattendu m'étreint: le regret de quitter ce lieu magique où le temps semble suspendu. Cette semaine aura été l'occasion d'une douce révolution personnelle, marquée par un bien-être intérieur profond et durable.

Renaissance

Vendredi midi, lors du cercle de partage final, je prends conscience de l'ampleur du chemin parcouru. Arrivé sceptique et peu convaincu, je repars transformé, profondément touché par la bienveillance du groupe, le professionnalisme de l'équipe de La Pensée Sauvage et la magie discrète du lieu.

Je comprends désormais pourquoi tant de personnes reviennent ici, année après année. Elles y trouvent un espace unique pour se reconnecter à elles-mêmes, retrouver une énergie perdue et un bien-être qu'aucune autre expérience ne semble pouvoir offrir.

Aujourd'hui, alors que j'écris ces lignes, une certitude s'est installée: je reviendrai à Plan-de-Baix. Non plus en simple observateur, mais pleinement engagé dans l'expérience d'une détoxification totale. Plus qu'une cure, La Pensée Sauvage m'a offert un nouveau regard sur la vie. Foncez-y!

Par Georges Siriez

Contact : La Pensée Sauvage
www.lapenseesauvage.com
ecrire@lapenseesauvage.com
+33(0)4 75 44 55 58
+33(0)6 22 45 17 34

