

CONVERSATIONS COVIDIENNES

SENS DE LA CRISE | POSITIVITÉ | CONSEILS



« Il faut se demander où je mets mon focus; là où ça ne marche pas ou est-ce que je ne profiterais pas de cette crise pour revisiter mes priorités ? »

Dr Nathalie Babouraj

Comprendre le sens de cette crise, c'est l'accepter, et donc mieux la vivre.

Nombreux d'entre nous perdent leur travail, leurs acquis, parfois même leurs êtres chers... mais aussi leurs repères et leurs certitudes. Nous sommes livrés à nous-mêmes et obligés d'en apprendre davantage sur nous, sur notre corps, sur la société, et sur le monde dans lequel nous vivons. Plusieurs experts nous aident à profiter du ralentissement qui nous est imposé pour réapprendre de nombreux réflexes que l'on avait oubliés.

Respectivement, dans chacun de leurs domaines, les experts partagent avec nous leurs meilleurs conseils, solutions ainsi que leurs approches personnelles sur la crise. Le but étant d'offrir leurs connaissances de toute une vie en quelques points clefs pour nous aider à sortir grandis de celle-ci.

Nous avons synthétisé l'information recueillie dans ce guide. Nos interviews avec les spécialistes ont été enregistrées et publiées sur [YouTube](#). Jetez un coup d'oeil pour écouter leurs conseils de vive voix !

Une démarche citoyenne, deux jeunes s'interrogent

Deux étudiantes de VUB Vesalius College, [Jalla Hertoghe](#) et [Camila Bianchi](#) ont réalisé avec le [Club of Brussels](#), un « best of » de plusieurs experts. Sous forme d'un petit manuel des meilleures pratiques et des meilleurs conseils que chacun aura partagés avec nous.

L'objectif

Partager des informations pratiques et positives pour gérer au mieux la crise et adapter nos attitudes face à celle-ci.

Les experts

Nous avons eu le plaisir d'avoir les témoignages de :

Dr Thierry Hertoghe
Dr Nathalie Babouraj
Thomas D'ansembourg
Ilios Kotsou
Candice Mangon
Orianne Corman
Michel de Kemmeter
Dr Jacques Fradin

À
DÉCOUVRIR

...

ET BIEN PLUS
ENCORE



IMMUNITÉ

Les suppléments et vitamines essentielles



NUTRITION

Les aliments naturels et le pouvoir des épices



ÉMOTIONS

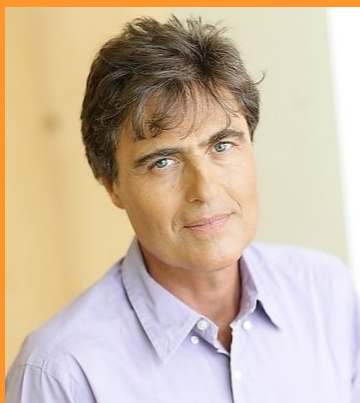
Retrouvons notre âme d'enfant



RELATIONS

Soyons tous le héros de quelqu'un

NOS EXPERTS NOUS DONNENT DES REPONSES



Les conseils du Dr Thierry Hertoghe

Le Dr Hertoghe vise non seulement à traiter les maladies, mais également à optimiser la santé de chaque patient.

Auteur et Fondateur de la Hertoghe Medical School

« Devenez votre propre gestionnaire de santé en améliorant votre immunité par des suppléments naturels »

Apprenons de la crise ; améliorons notre immunité



ALIMENTATION

Le régime paléolithique est un régime alimentaire qui réduit l'inflammation et qui consiste en une alimentation qui vient principalement du sol. Mangez sain avec des aliments naturels tels que les légumes et fruits frais et les viandes cuites à basse température. Il faut réduire la consommation de produits laitiers, sucres rapides et céréales non germés, ainsi que les graisses cuites, car ils ont tendance à enflammer le corps.



COMPLÉMENTS ET VITAMINES

VITAMINE A, VITAMINE C VITAMINE D ET ZINC

Ces suppléments vont renforcer votre immunité afin de diminuer les risques d'infections virales et bactériennes respiratoires.

Ils renforcent la résistance des muqueuses et de la peau contre les microbes. Ils peuvent également augmenter le nombre et les activités des cellules immunitaires tout en diminuant l'excès d'inflammation.



HUMIDITÉ

Il est important de boire 2L d'eau par jour pour hydrater les muqueuses. Quand les muqueuses respiratoires sont sèches, elles deviennent très fines et les virus pénètrent plus facilement. Quand l'air est suffisamment humide, les muqueuses sont épaisses et font barrière contre le virus.

COMMENT?

Humidificateurs, fenêtres ouvertes, ou une serviette humide sur le radiateur.



Les conseils du Dr Nathalie Geetha Babouraj alias Doc LaLuna, Médecin passionnée par la prévention et la santé intégrative qui consiste à intégrer à la médecine moderne les sagesses anciennes.

Auteure et Fondatrice de la Tribe Empowering School.

« Le sentiment d'équilibre et de santé vient quand le monde extérieur est en équilibre avec le monde intérieur. »

La rencontre entre l'Orient et l'Occident : une inspiration durant la crise

On a tendance à beaucoup donner à l'extérieur, au système, au travail, et à l'Etat, ce qui nous fait perdre de vue notre boussole intérieure. Par ces temps de pauses imposées, on peut prendre plus de temps pour soi, se chérir, passer du temps à cuisiner et être avec ses proches. Il faut vivre cette crise comme une chance, même si tous nos repères sont chamboulés.



LE POUVOIR DES ÉPICES

Les épices ont un rôle anti-infectieux et anti viral. Gingembre, clou de girofle, cannelle,... sont des épices puissantes; ajoutez-en dans vos poêlées de légumes habituelles, une pincée d'épices suffit puisqu'elles sont extrêmement concentrées. Leurs usages vont améliorer votre digestion et vous permettre de mieux absorber tous les nutriments dont votre corps a besoin.

LA MAGIE DE L'AYURVEDA

« En Ayurveda on n'est pas seulement un corps physique qui se nourrit d'aliments, le milieu dans lequel on vit, la façon dont on digère nos pensées ont aussi un rôle à jouer. »



BIEN-ÊTRE EN COULEURS

Cuisez vous-même, mangez des fruits et légumes de saison, et cuisez tout en couleur. Entourez-vous de couleur à l'intérieur comme à l'extérieur.



DES ALIMENTS NON TRANSFORMÉS

Au lieu de chercher les super-aliments miracles et faire une cure pendant une semaine, il faut chercher comment améliorer son processus de digestion. Moins les aliments sont transformés, plus ils seront faciles à digérer. Il faut nourrir tous les organes du corps ce qui augmentera votre immunité.

FAISONS PLAISIR À NOTRE IMMUNITÉ

La nutrition a un rôle important sur l'immunité. C'est une chose que les cultures indienne et chinoise ont intégré depuis plus de 2000 ans. Il serait grand temps que l'autre partie du monde fasse de même.

Rejoignez-nous pour découvrir le témoignage de Dr Babouraj sur [YOUTUBE](#)

Nous vous invitons également à lire son livre : **Ma détox ayurvédique colorée**. Éditions *Courrier Du Livre*.



Les conseils de Thomas d'Ansembourg

Psychothérapeute, et formateur en Communication Non-Violente

« Nous vivons une épidémie, tout le monde se lave les mains et filtre ce qu'il sort de lui. Sur le plan psychique, nous avons besoin de nous laver le cœur, nettoyer nos blessures, nos traumatismes, nos amertumes, nos pensées divisées. »

Le sens de cette crise?

C'est un grand choc de vie qui vient nous réveiller de notre inconscience, qui nous rappelle les incertitudes et l'inévitable mort. Cette crise nous incite à nous asseoir avec la vraie personne que nous sommes pour nous aligner avec notre vraie vie. Nous pouvons utiliser le temps du confinement comme un laboratoire de la connaissance de soi et de l'accueil de l'autre. Il faut s'observer dans cette expérience de proximité pour grandir en conscience et aider ses proches à grandir aussi.

SEUL

Commencer la journée par comprendre ce que l'on ressent. Savoir se remettre en question, changer de système de pensée pour arriver à une hygiène de conscience.

ENSEMBLE

Apprendre à écouter sans intervenir. Les mal compris sont souvent des mal écoutés. La plupart des conflits s'installent sur des malentendus.



ENSEMBLE ET MIEUX

Trouver une autre façon de traverser les conflits en les rendant **féconds**, accepter les différences, donner un sens à la colère et savoir l'apprivoiser.

LA CULTURE ET LA JOIE



« Transformons la culture du malheur en une culture de la joie et de la paix : nous savons nous plaindre de ce qui ne va pas et nous oublions de contempler ce qui va bien. »

Développons une paix intérieure de manière à être plus disponible, à l'écoute de l'autre, à l'empathie et à la compréhension de l'autre et de nos différents pour pouvoir créer des liens et des relations humaines plus profonds, plus féconds et plus fluides. Chose dont nous avons grandement besoin par ces temps difficiles et parfois solitaires.



Les conseils de Ilios Kotsou

Il est auteur d'ouvrages sur l'intelligence émotionnelle et la psychologie positive, ainsi que leur impact sur le bien-être individuel et collectif.

« **Le lien, c'est la solution: lien avec moi-même, les autres, la planète. Cultiver le lien social. S'occuper plus des liens que des choses.** »



TOUT S'ENTRECHOQUE POUR NOUS RÉVEILLER

Alors, que faut-il retenir de cette crise?

Nous pouvons constater le renforcement des **inégalités sociales**. Nous pouvons également retenir l'**importance des métiers du « care »**. Pendant cette période difficile à vivre, on témoigne énormément de **gestes de solidarité**. Il faut savoir y prêter attention, et les reproduire même lorsque tout semble aller bien. Grâce à cela, tout ira encore mieux.

On a vu des gouvernements arrêter la planète entière. Maintenant tout semble faisable, y compris la possibilité de changer les choses. Il faut simplement s'assurer que les choses changent dans la bonne direction.



L'IMPACT DE LA CRISE

Cette crise a un impact considérable sur la santé mentale. Les taux de dépressions et anxiétés augmentent ainsi que les troubles de sommeil et la consommation d'anxiolytiques. Une des principales raisons de ce mal-être ressenti vient du fait que l'on se retrouve dans une situation imprévisible dans laquelle la science ne nous rassure pas. La façon de communiquer l'information par les médias est productrice d'anxiété: les nombres de morts, d'infections, etc. On souligne l'individualisme et la panique alors que l'on peut souvent observer beaucoup d'actes d'altruisme et d'entraide qui sont peu ou pas assez mis en avant. Il est important de rester critique quant à l'information que l'on reçoit. Savoir filtrer ce que l'on pense avoir été filtré pour nous, mais qui ne l'est parfois pas.

UN MONDE D'ÊTRES ET NON PAS DE RESSOURCES

Il faut s'entourer des personnes qui nous montrent un monde dans lequel on a envie de se projeter. Un monde qui donne envie et fait croire en un meilleur. Il faut savoir à quoi on dédie son énergie et faire des choix. Prendre soin de soi, mais aussi des autres. Nous avons tous besoin d'imagination, de projets et de rêves. Essayez de trouver votre force intérieure et puisez en elle pour s'opposer aux injustices afin de construire un monde plus juste et plus équilibré.



Les conseils de Candice Mangon

Candice est une professeur de yoga certifiée et yoga thérapeute.

Fondatrice de Shanti Yogi, studio de yoga

« La respiration et le yoga permettent d'ouvrir ses espaces physiques par les postures pour faire circuler l'énergie vitale en soi. »

Le yoga et la méditation: une échappatoire à la crise



APAISER LE SYSTÈME NERVEUX

Le yoga et la méditation vont apaiser le système nerveux et permettre de se débarrasser des émotions de peur et de négativité. Ces techniques vont vous libérer de vos mauvaises émotions, pensées négatives, et l'agitation que vous vivez en vous et autour de vous. Laissez derrière vous les émotions négatives et revenez dans un espace de clarté et de paix intérieure.

SE RECONNECTER À NOTRE PAIX INTÉRIEURE

Le yoga et la méditation vont vous permettre de vous recentrer loin des agitations autour de vous pour accepter ce qui vous arrive. Ces pratiques vont changer les énergies de vos intentions afin d'aller vers un monde altruiste et d'arriver vers une pleine conscience. Abandonnez l'hyper réactivité liée aux émotions et concentrez-vous sur l'espace de sagesse que vous avez en vous.



LA JOIE ET LA GRATITUDE

Restez connectés avec votre joie, jouez, dansez, rigolez, et gardez votre âme d'enfant. Grâce à une méditation tous les matins, soyez dans la gratitude pour tout ce que vous avez autour de vous. Le yoga et la méditation vont vous permettre d'harmoniser vos émotions, votre corps, votre mental et votre esprit pour vivre pleinement dans l'instant présent.

Rejoignez-nous pour découvrir le partage de Candice Mangon sur [YOUTUBE](#).

Nous vous invitons également à découvrir son centre de yoga **Shanti Yogi**.



Les conseils de Oriane Corman

Coach relationnel et Fondatrice de l'Académie du Coaching Relationnel Systémique

« On vit avec nous-mêmes mais on ne se connaît pas. »

Comment cette crise affecte-t-elle nos relations?

Toutes ces interdictions et limitations de déplacements limités nous affectent considérablement ainsi que notre vie commune.

L'être humain est un animal social stimulé par ses activités sociales et relationnelles, ce qui a même prouvé avoir un effet sur son immunité.

L'opportunité (O-PORTE-UNITÉ)



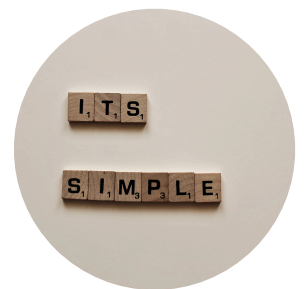
C'est une opportunité de se reconnecter à soi, ainsi que de se chérir et ralentir. C'est l'occasion de profiter et de faire ce que l'on n'a jamais le temps de faire.

Apprendre à savoir qui nous sommes, pourquoi nous sommes là et ce qu'on veut mettre en oeuvre. C'est la clé pour une vie de saveur et de sens.

UN COUP DE POUCE

Exercices proposés: faire seul, en couple ou en famille, un **tableau de visions**. Ce tableau exprime par des images et des mots un projet à mener à bien dans l'année. Le but étant de se rappeler plus tard ce qui avait semblé être si important au moment où le tableau fut fait et de vérifier ce qui a été accompli.

Vous pouvez également faire une liste de vos **100 qualités**; en les écrivant toutes, vous vous aiderez alors à en prendre connaissance pour certaines, et à vous en rappeler pour d'autres.



NOUS, MAIS AUSSI MOI



Soyez indulgent avec vous-même, avec vos défauts, et vos non-accomplis. Acceptez vos limites pour mieux accepter celles des autres. Partagez des accomplissements et des objectifs et contribuez au développement de chacun. Aimez-vous vous aussi fort que vous aimez vos proches. Au plus vous serez autonomes, au moins vous vous noierez dans l'attente.



Les conseils de Michel de Kemmeter

Philosophe et expert en économie de transition, il a pour but d'inventer de nouvelles méthodes pour construire ensemble le monde de demain.

Fondateur de Club of Brussels & Extrapreneurs

« Cette crise nous invite à repenser tous nos modèles: mode de vie, travail, consommation, relations, postures et attitudes. »



COHÉRENCE

Débarrassons-nous de ce qui est superflu et ce qui plombe notre énergie. Guérissons de nos peines, réglons les choses autour de nous et cessons d'alimenter ce qui n'apporte pas de valeur dans notre vie.

Prenons le temps de nous reconnecter à nous-mêmes avec le meilleur de notre ADN. Si on ne le fait pas maintenant, quand le fera-t-on ?



SOLIDARITÉ

Prenons du temps pour rassurer notre conjoint, notre famille, nos équipes et tous nos proches. Mobilisons-les vers une démarche d'intelligence collective afin que chacun puisse développer sa capacité de solidarité. Soyons au service de ce qui se passe dans le monde et soyons ensemble pour sortir de cette crise.

Soyons le héros de quelqu'un!



CE QUE L'ON AIME

Profitons du temps qui nous est offert pour faire ce que l'on aime. Prenons le temps de nous instruire, développons de nouvelles compétences et explorons nos passions. Faire ce que l'on aime va nous permettre d'être dans la joie, la bonne humeur et être simplement épanouis, pas mal non ?

Rejoignez-nous pour découvrir le témoignage de Michel de Kemmeter sur [YOUTUBE](#)

Nous vous invitons également à découvrir son site www.extrapreneurs.org



Les conseils du Dr Jacques Fradin

Docteur en Médecine, Psychothérapeute (ADELI)
Comportementaliste et Cognitiviste (AFTCC)

« Cette crise est un rappel à l'ordre du saignant "tout, tout de suite". À l'avenir, il faudra se concentrer sur la prévention plutôt que le curatif, c'est moins cher et c'est plus efficace. »

« Nos choix comptent. En passant par ce qu'on achète, à ce que l'on dit aux autres, et à ceux pour qui l'on vote; nos actions peuvent faire la différence. »



L'INTELLIGENCE PRÉVENTIVE

Quand la situation devient vraiment grave, il faut être intelligent: "au stade où on en est, on n'a pas le luxe de ne pas réagir intelligemment, parfois j'accepte de l'être". Être intelligent préventivement coûte 100 fois moins cher pour 10 fois plus de résultats.



L'ACCEPTATION

Il faut savoir accepter ce sur quoi on n'a pas d'emprise. Comprendre que l'on sera souvent confronté à des situations face auxquelles nous sommes impuissants. Cette crise en fait partie.

« Individuellement et collectivement nous nous sommes parfois mal comportés. Les spécialistes nous prévenaient, mais par faute d'envie de gérer les problèmes, on les glisse sous le tapis. Un jour, le dragon sort du tapis, ça s'appelle le réel. Il est têtu. Quand il veut se manifester, il est plus fort que nous. »



UNE REMISE EN QUESTION

Toujours se demander en premier ce je peux faire de sensé qui pourrait fonctionner ? Se poser la question et y songer plutôt que de me plaindre, m'agiter, me stresser et me morfondre. Prendre une part active dans l'élaboration de la solution ou arrêter d'y penser.

Rejoignez-nous pour découvrir le témoignage inspirant du Dr Jacques Fradin sur [YouTube](#)

Nous vous invitons également à découvrir son livre : **L'intelligence du Stress**. Éditions Eyrolles.

CONVERSATIONS COVIDIENNES

SENS DE LA CRISE | POSITIVITÉ | CONSEILS

Une démarche citoyenne; deux étudiantes s'interrogent

Jalla Hertoghe et Camila Bianchi, 20 ans



Vous pouvez visionner les interviews en entier sur [YouTube](#) et également les retrouver à la fin de chaque page en cliquant sur [YouTube](#).

Vous pouvez nous retrouver sur nos réseaux sociaux LinkedIn et Facebook. On adorerait avoir vos retours. Vous pouvez nous contacter par mail, et on se fera un plaisir de vous répondre.

jhertoghe@gmail.com
camila.bianchi101@hotmail.fr

D'abord des coéquipières, puis des amies, nous avons toujours partagé l'envie d'apporter du positif à notre société. Nous sommes en train de faire des études en commerce et entrepreneuriat à la VUB, Vesalius College, dans le but de créer une entreprise éthique et durable.

Les temps de crise comme celle que nous traversons aujourd'hui apportent des problèmes qui requièrent des solutions, et appellent à nous remettre en question. Ayant nous-mêmes beaucoup appris de ces moments d'incertitude, de peur et de sentiment d'impuissance, nous avons cherché une façon d'apporter du soutien et des solutions pratiques à ceux qui en auraient besoin. Ce dossier est une démarche citoyenne qui, on l'espère, aidera la population à mieux traverser cette période compliquée pour tous.

Notre jeunesse nous permet encore d'être optimistes, mais cette attitude ne nous donne pas forcément les réponses. Pour cela, nous avons décidé de partager la connaissance de plusieurs experts. Chacun d'entre eux, dans leurs domaines respectifs, nous ont fait découvrir leurs points de vue et leurs meilleurs conseils.



Merci à tous ceux qui ont participé au projet, de près ou de loin !

Nous aimerions remercier tout particulièrement tous nos experts pour leurs précieux conseils et le temps qu'ils nous ont accordé.

Merci à Michel de Kemmeter et toute son équipe pour leur aide tout au long de notre projet. Merci de nous avoir encouragés et accompagnés tout au long de l'aventure.

Un grand merci aussi à tous nos proches pour leur soutien et leur enthousiasme à travers nos nombreux projets.