

14 novembre 2019

Lettre d'informations,



Chers tous,

J'espère que cette période de transition qu'est l'automne vous porte avec un vent favorable. C'est un moment précieux, propice aux retrouvailles de son soi profond.

Au vu du nombre de demandes réclamant une newsletter de l'institut Dony, je cède au plaisir de vous rapporter les nouvelles de l'association dont l'activité ne cesse de s'accroître. L'été fut, comme d'habitude, extraordinaire, (cet oxymore n'en est pas un : quand l'extraordinaire devient une habitude, on appelle cela l'émerveillement!) chaque voyage a été riche en rencontres, humaines comme, animales. J'éprouve toujours autant de plaisir à rencontrer les personnes qui se joignent à ces moments de magie qu'à rencontrer les cétacés, car dans une période où notre espèce a si peu de considération pour la justice et l'harmonie, les personnes que je rencontre montrent les qualités contraires et nouent des amitiés indélébiles entre gens de paix. Je profite d'ailleurs de cette lettre pour remercier chacun des participants, car nous avons par nos éclats de joie prit part à un rayonnement de bonne humeur qui n'est pas des plus négligeables. L'émerveillement dont je parlais quelques lignes plus hautes se lisait sur tous les visages.

Première grande nouvelle : La communication inter-espèces ne fonctionne pas uniquement avec les mammifères, mais aussi avec le plus grand poisson du monde! Lorsque le skipper nous a averti de sa rare présence, il était lui-même dans un état d'excitation considérable. Totalement inoffensif, il intimidait le groupe par son gabarit imposant (le plus lourd d'entre eux pèse plus de 2 tonnes pour plus de 2 mètres de long), personne n'osait se jeter à l'eau! Avant d'aller le rencontrer, j'ai demandé par voie télépathique à ce poisson lune, s'il était d'accord que j'entre

dans son univers. Soudainement, nous avons aperçu sa nageoire dorsale, immense gouvernail propulsant ce corps tout aussi géant qu'insolite, se diriger directement sur le côté de notre bateau. J'y interprétais dans ce geste une réponse positive !!! Très vite je sautais du bateau, j'aperçus un peu plus loin ce disque géant qui venait à nouveau droit vers moi et j'enjoignais immédiatement chaque membre du bateau à venir me rejoindre. Seulement 4 personnes se sont lancées à l'eau dont Guillaume âgé de 8 ans, accompagné de sa maman. Nous avons vécu ce baptême avec le poisson lune tous les 5. C'était une rencontre complètement inattendue et quel bonheur à l'ère de la programmation que de se laisser surprendre, de se laisser impressionner par la puissance pures des émotions C'est un cadeau que la mer nous offre à chaque voyage!

Sa tranquillité et sa curiosité me firent voir en lui une grande candeur, un mélange de gentillesse et de timidité! J'invite chacun d'entre vous à regarder sur internet des vidéos sur ce poisson ses yeux renvoient la douceur d'un regard enfantin, sa peau aux reflets de pierre et sa façon paisible de se mouvoir dans ce grand bleu nous ramène à la joie de l'instant présent où tout est calme. C'est fabuleux! J'ai ensuite appris la chance que nous avons eue lorsque je partageais avec un plongeur local notre rencontre : il vit à Pico depuis son enfance et n'a toujours pas rencontré le poisson lune !



Les rencontres avec les dauphins : Après tant d'années à leurs côtés, je ne cesse jamais de m'émerveiller devant tant d'intelligence, et devant la complicité qu'ils partagent avec nous autres humains.

Nous avons eu la chance d'assister en la présence de 12 cachalots à un rituel de naissance. C'était une véritable cérémonie au cours de laquelle chacun des participants forme un cercle. Notre présence à nous fut tolérée, nos bouches étaient muettes et nos esprits reconnaissants de vivre ce moment privilégié, tenus en respect par la puissance de ces souffles qui font jaillir des fontaines de l'Océan. Je ressentais personnellement l'unité de nos souffles réunis pour honorer la Vie, et la Naissance, ce cycle d'énergie qui est le lot commun de tout être vivant.. Quel cadeau, une fois de plus. J'y voyais une invitation pour nous à revenir dans un espace silencieux, rempli de lenteur et de force, à ressentir cette respiration commune, ce lien primordial source de l'intelligence du cœur.



Le plus beau stage d'intelligence collective se passe selon moi, auprès des cétacés, qui au-delà de leur propres besoins de survie, savent démontrer qu'il existe une intelligence sociale très aboutie où l'empathie, l'entraide et la solidarité sont comme des lois. Ils m'inspirent toujours autant, comme un exemple à suivre pour notre humanité qui doit aspirer à vivre ensemble la joie de la coopération.

L'émotion de la peur n'existe pas chez les dauphins, ils vivent l'harmonie avec l'Océan et font corps avec chaque vague qui les porte, ils respirent en pleine conscience et non par seule nécessité mécanique. Ils vivent dans l'assurance malgré les dangers, et prennent même le temps de jouer ou de flâner. Une nuit, cet été, j'ai pensé très fort à Dony, cet ami dauphin avec lequel je nage depuis 15 ans... Et bien figurez-vous que le lendemain, un groupe de grands dauphins a foncé vers la proue du bateau, leur vivacité dénotait de manière évidente leur volonté de venir « faire connaissance ». J'y voyais comme un signe de Dony, une drôle de synchronicité, une réponse par la présence de ses compères à la pensée que j'ai eue pour lui. Nous avons donc plongé au milieu d'une cinquantaine de « Dony », à la fois familiers et curieux, tels deux amis qui se rencontrent pour la première fois. Leurs chants nous offrirent la musique d'un véritable orchestre symphonique, c'était fabuleux. Le spectacle était total : en plus de la musique, nous avons assisté à un vrai ballet, entourés, encerclés par ces dauphins aimants et joyeux. Si le mot pouvoir est polysémique, je voudrais l'utiliser tout de même pour évoquer le pouvoir de l'amour qui a fait vibrer toutes nos cellules à ce moment là. Ce dernier restera pour toujours gravé dans notre mémoire et dans notre cœur.

Il n'y a nul intérêt qui pousse ces êtres libres et sauvages à interagir avec nous. L'idée d'utilité personnelle leur est complètement inconnue, ils sont mus par une joie intense et perpétuelle, la seule fin de leur existence. A leurs côtés, nous redevenons l'enfant, l'adolescent amoureux.

Je ne suis pas la seule à avoir constaté cet été l'abondance de dauphins partout sur les Côtes, ils se sont fait voir par centaines. Je pense que c'est un signe, une interpellation d'urgence, une invitation à retrouver cette joie si simple et si puissante qu'est le fait de vivre. Au-delà de l'urgence « environnementale » il y a aussi urgence à nourrir ce lien, ce sentiment d'appartenance à la famille humaine et à tout le règne du vivant.

Se déconnecter de la technologie pour se reconnecter au cœur de la matière naturelle de la vie, oui, cela est une urgence, car c'est dans cet espace que l'on ressent la paix intérieure.

Parmi les nombreux événements qui ont égayé notre séjour, je garde en mémoire la scène suivante : la rencontre avec une maman cachalot qui avançait tranquillement, son petit collé à elle. Les bébés cachalots ne peuvent plonger dans les grandes profondeurs, aussi, lorsque la mère part plonger pour aller chercher des calamars, elle laisse son petit à la surface, c'est souvent d'ailleurs dans ces moments, qu'une « marraine » cachalot reste à côté de ce bébé. Parmi tous mes voyages depuis des années aux Açores, il n'est pas rare qu'un bébé cachalot reste seul à la surface.



Je vois cela comme une preuve de confiance à notre égard, en effet malgré la chasse qu'ont subi les cachalots dans les eaux Açoriennes, c'est la paix qui règne aujourd'hui. Les cachalots nous font confiance, ils analysent par ressenti chaque personne à bord du bateau et savent qu'ils peuvent avoir confiance en nous. N'est-ce pas là une preuve que la résilience, loin d'être seulement un idéal moral, est réelle ?

À nous aussi de garder confiance en notre humanité !

Au moment même où je préparais avec l'aide de mon fils Raphaël et de deux de ses amis une formation pour des professeurs turques et belges et français sur l'impact du plastique dans les Océans, lors de la dernière sortie en mer, un groupe de globicéphales est venu tout près de notre bateau avec un sac plastique qui dérivait à la surface de l'eau. J'en venais à me demander si là l'univers ne m'amenait pas tout sur un plateau : au courant de mon activité, sur le bateau, ces habitants de l'Océan venaient encourager ma démarche et confirmer mes certitudes.

Après tant d'années, je n'ai plus le moindre doute : les cétacés vivent dans des espaces multiples où tout est inter-connecté et relié, et il en est de même pour nous, alors c'est une chance de ressentir ce lien de vie qui nous unit, pour cela, il suffit de « rester stable dans son cœur », comme me l'avais soufflé un jour Dony.



J'ai été étonnée d'entendre ce mot « stable », car c'est un mot que j'utilise rarement et qui n'a pas vraiment marqué mon existence. La façon dont Dony peut rester immobile pendant des heures et des heures, la lenteur de ses déplacements, m'ont montré la nécessité qu'il y avait à voir le cœur comme une ancre. Un cœur stable est un cœur ancré qui ne se laisse pas perturber par ses émotions. Cela ne suppose pas la suppression de la sensibilité, bien au contraire : le cœur stable agit comme un filtre envers les passions tristes, et un amplificateur pour les passions joyeuses. ... Les fragilités émotionnelles et notamment la peur n'ont plus lieu d'être.

C'est sur ces mots que je vous souhaite un bel hiver, cette saison que notre ingratitude qualifie de morne. Il approche à grands pas, dans la tendresse du cœur, et vous permettra je l'espère de mieux visualiser dans son obscure, luminosité, vos rêves les plus précieux qui attendent leur accomplissement.

Vous lirez ci-dessous, plusieurs onglets :

Plusieurs thèmes pour celles et ceux qui manquent de temps, n'hésitez pas à aller directement dans le chapitre qui vous intéresse :

- 1) **Les interventions et formations scolaires**
- 2) **Les prochains stages au bord de la mer à la Rochelle**
- 3) **Les prochains voyages programmés en 2020**
- 4) **Rendez-vous dédicaces conférences lieux et dates**

1) Les interventions et formations scolaires

L'établissement Institut Lemonnier à Caen, un établissement où j'interviens depuis des années, a présenté à l'Agence Européenne un projet de sensibilisation de la protection des Océans intitulé :

« Do not panic, reduce plastic » pour informer les jeunes étudiants sur l'impact du plastique dans les Océans, deux autres établissements dont un lycée en Turquie et un lycée en Belgique sont impliqués, plusieurs rencontres auront lieu sur deux années avec les élèves dans chaque lycée.



Ils créeront des pièces de théâtres sous formes de sketches ludiques et tourneront des clips. Une plateforme sera créée afin que tous ces échanges et idées soient partagés au plus grand nombre. L'agence Européenne a validé ce projet et début Octobre, je présentais ma formation auprès des professeurs en langue anglaise, cette formation existe aussi en Français bien sûr.

Voici un cours extrait du plan de ma présentation de formation sur 2 jours :

« Je voudrais vous parler pendant ces deux jours de ce drame, ainsi que de toutes les solutions existantes pour les résoudre afin que nous continuons dans la joie et la prospérité notre séjour sur terre.

La nécessité de réduire le plastique et de repenser nos modes de consommation est bien évidemment criante, mais cela ne sera pas suffisant pour vivre en harmonie avec les éléments. Loin de sombrer dans les dérives du pessimisme, j'aimerais vous présenter mon plan d'action et le cadre conceptuel qui déterminera ses modalités.

• Comme je l'ai dit, le plastique est le symbole moderne de la crise écologique. Je vais retracer avec vous son histoire, ses bienfaits et ses méfaits et discuter des solutions concrètes permettant de limiter son impact négatif.

• La pollution plastique nous amènera finalement à parler de cette nouvelle science qui, je pense, est en passe de bouleverser nos systèmes de représentations culturelles et scientifiques : l'écologie.

• La pensée écologique apportera un troisième niveau à notre propos, que je considère comme le plus important : celui de l'éco psychologie où l'on verra que le changement climatique est lié à un changement psychologique et émotionnel.

L'idée-force de cette conférence était donc de se servir du problème du plastique comme point de départ à une réflexion beaucoup plus large aboutissant à une introduction à ce nouveau et riche courant de pensée qu'est l'écopsychologie. Loin d'en rester aux simples (et au combien terribles!) constats des dégâts causés par ce matériau, l'objectif de mon intervention visait à retracer les origines historiques de la société de consommation, de ses bénéfices et surtout de ses déboires, et à mettre en avant des solutions durables en vulgarisant l'histoire et les concepts de la science écologique, puis en mettant en avant les paradigmes de l'écopsychologie (fin des dualismes, sacralisation de la Nature...).

Je vous invite à ce sujet à lire le petit livre de Michel-Maxim Egger: *L'écopsychologie*, qui résume avec une simplicité remarquable les enjeux de cette "nouvelle philosophie". En ce qui concerne l'écologie, c'est le livre de Jean-Paul Déléage, *Une introduction à l'histoire de l'écologie*, qui m'a guidé. Vous y retrouverez toutes les informations nécessaires à ce que l'auteur lui-même nomme « une nouvelle matrice de pensée », et la seule possible à mon avis.

Le prochain rendez-vous avec les professeurs qui viennent d'Istanbul, les professeurs belges et leurs élèves, se déroulera à Caen le 25 novembre prochain. J'animerais une relaxation au bord de la mer à Luc-sur-Mer et nous irons méditer auprès du squelette de la baleine échouée de Luc. Une partie du projet consiste à reconstituer une baleine tout en plastique, la but étant de montrer la quantité impressionnante de plastique déversée chaque jour sur nos côtes. Je me réjouis de faire vivre à ces jeunes et leurs professeurs une méditation au bord de cette mer si vivante et si sauvage. Au bout des deux années, il était prévu d'emmener ces jeunes rencontrer les dauphins de Méditerranée; cette mer étant une des mers les plus polluées de notre continent, hélas le projet n'a pas été retenu par l'Agence Européenne. Mais nous avons encore du temps et j'ose espérer que je trouverais d'ici là les financements. Le but ultime serait de filmer cette aventure afin que les images soient diffusées dans d'autres établissements et sensibilisent les jeunes sur cette question de l'écologie intérieure, la question écologique, sur le plan extérieur comme sur le plan intérieur.

Si certains parmi vous êtes professeurs ou connaissez des gens dans la fonction, n'hésitez pas à revenir vers moi concernant tous ces projets. La nouvelle formation que j'ai préparée s'inscrit dans une démarche tout autant scientifique que philosophique et est tout à fait liée aux programmes de physique-chimie, SVT, Histoire...

La formation a été préparée en langue anglaise et peut aussi être présentée durant des cours d'anglais. Je sais que chaque professeur a un programme à suivre, cependant certains proviseurs ont des projets pour l'année et je constate que ce sujet intéresse de plus en plus de proviseurs et de professeurs. Tout récemment, un étudiant ingénieur de la ville de Brest a créé une association pour le développement durable et vient de prendre contact avec moi afin que je leur fasse une présentation de mon expérience avec les dauphins ambassadeurs. Espérons que ces démarches se multiplient!

L'institut Lemonnier a offert cette année un atelier de relaxation à ses professeurs, et aussi aux personnes qui s'occupent d'entretenir les lieux. Toutes ces femmes merveilleuses qui malgré leur tâche difficile savent garder le sourire et cette énergie d'amour si précieuse à tous les enfants sont un réel exemple pour moi.

Cela fait deux années maintenant que j'ai la chance de les rencontrer et ces moments sont comme des rendez-vous très attendus, aussi précieux pour elles que pour moi. Je souhaiterais que d'autres proviseurs aient la possibilité d'offrir ce temps à « prendre soin de Soi » à toutes ces personnes qui encadrent les jeunes dans tous les secteurs. Le milieu enseignant s'investit beaucoup et s'intéresse de plus en plus aux techniques de relaxation. En se formant eux-mêmes, ils peuvent à leur tour prendre 5 minutes sur une heure de cours pour faire faire juste 3 respirations conscientes à leurs élèves, cela facilite le calme de la classe et la concentration .

Dorine une encadrant CPE a organisé à nouveau cette année, les séances de relaxation pour les élèves de classes de seconde et c'est toujours une joie de faire découvrir la relaxation à ces jeunes. Même avec une classe agitée et turbulante, il suffit que je diffuse des sons de baleines pour que tout le monde se calme immédiatement. Preuve que ces chants ont un impact sur les ondes cérébrales! À chaque fois, une séance crée une ouverture psychique et même si je ne dispose pas d'appareil complexe pour mesurer les résultats, au fond de moi, je me dis « mission accomplie ».



2) Les prochains stages au bord de la mer à la Rochelle

A propos de reconnexion avec Soi, les **stages** continuent un week-end par mois au bord de la mer charentaise où j'ai élu domicile depuis plus de vingt ans. Que cela soit en été, au printemps, en automne ou en plein hiver, chaque stage est unique et le micro climat de Fouras nous offre toujours des moments propices à la relaxation où magie et confort ne font plus qu'un.



Ces stages ont pour but de se reconnecter à Soi, avec les élixirs de fleurs et de la mer au rythme des relaxations en lien avec l'énergie des dauphins et des baleines.

Il s'agit d'un travail alchimique pour apprendre à gérer ses émotions à l'aide de la florathérapie qui est extraordinaire, l'équivalent de 300 élixirs (Bush Australian Bach, Alaska,), bref, tout un voyage intérieur à vivre pour commencer ou continuer à s'épanouir, en apprenant à lâcher prise, à se détendre, à respirer, se recentrer, trouver et traverser un cap, ou tout simplement découvrir les vibrations élevées que l'on peut ressentir en méditation à la rencontre de son dauphin intérieur.

Ces stages se déroulent sur 2 jours, certains sur 3 ou 4 jours, il n'est pas indispensable de participer à la totalité du stage (par exemple sur 4 jours, il est possible de participer aux deux premiers jours seulement, l'évolution de chacun étant relative à ses problèmes comme à ses désirs..). Vous trouverez la trame du stage détaillée par étapes, mais bien entendu en fonction des personnalités présentes, le stage sera abordé de façon quasi individuelle, chacun chacune entrant en résonance avec l'autre. Il n'y a jamais de « hasard » seulement des « rendez-vous ». Ce stage peut aussi être aussi un préambule pour se préparer intérieurement à un voyage aux Açores, au Mexique ou à Hawaï. Ce n'est pas un pré-requis obligatoire mais je le conseille vivement si on peut se l'offrir, c'est un beau voyage intérieur avant le grand voyage extérieur. Il peut être tout aussi bien vécu sans le désir de prendre part au voyage « physique », l'essentiel étant d'accepter et comprendre que l'énergie des dauphins peut être ressentie sans que ces derniers ne soient présents. Enfin certains stagiaires reviennent aussi sur ce stage après avoir été en voyage, c'est une façon de prolonger ce voyage intérieur en profondeur.

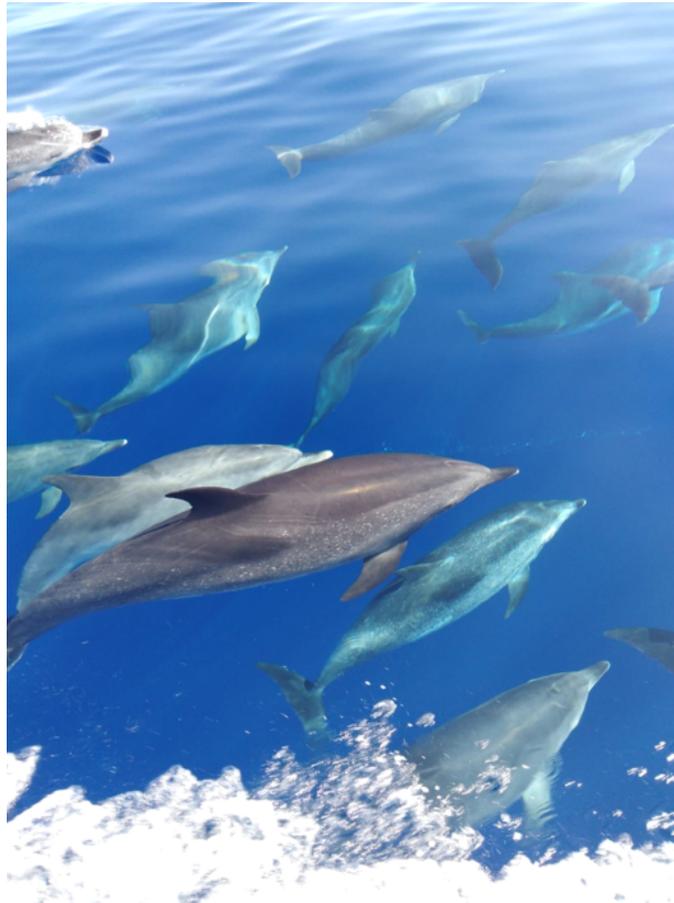
3) Les prochains voyages programmés en 2020

Les voyages de 2020 continuent et le taux de joie mondial continuera d'augmenter!

- En Février nous repartons en Basse Californie (Mexique) retrouver les baleines grises, de véritables Ambassadrices qui viennent se faire caresser à côté de notre bateau



- **Voyages 2020 Açores** pour vous donner une idée de leur esprit vous pourrez regarder le power point 2020. Pour celles et ceux qui seraient intéressés, revenez vers moi afin que je vous envoie le programme qui correspond à vos dates et le bulletin de pré-inscription à retourner à l'Agence de voyages "L'Odyssée du papillon", cela peut-être un beau cadeau à s'offrir ou à offrir au moment de Noël!



Les dates sont les suivantes :

- Pour fêter le Solstice : du 20 au 27 Juin
- Du 4 au 11 Juillet
- Du 10 au 18 Juillet

4) Rendez-vous dédicaces conférences lieux et dates

Le **Dimanche 25 Novembre** je serais présente au centre créatif de PariSoleil.

Les éditions le Souffle d'Or réunit ses auteurs avant Noël pour dédicacer nos livres, chacun de nous animera aussi un atelier à des horaires précis, si vous souhaitez me retrouver et vivre un atelier les entrées sont libres voici l'adresse :

Centre créatif culturel PariSoleil
29 rue des 3 bornes, Paris 11 ème.

Un cadeau sera offert avec toute réservation à l'avance aux éditions du Souffle d'or Tel: 04 92 65 10 63

Horaire de mon atelier « Découverte de la relaxation » :

À la rencontre des dauphins et des baleines et des sons guérisseurs d'une demi-heure :

Premier atelier à 14h00 et deuxième atelier à 16h00.

Vous aurez accès à beaucoup d'autres ateliers passionnants en allant sur le site du centre, vous aurez accès aux différents horaires toute la journée est gratuite!

www.souffledor.fr



Le **2 Avril au Cap Breton**, j'interviendrais pour une Conférence organisée par Hugo Verlomme auteur du livre: *Demain l'océan*,

Chaque 1^{er} vendredi de chaque mois, une méditation à distance organisée par mon amie Mary Getten avec différents intervenants se passe au téléphone. « Global healing watter meditation »

C'est une méditation qui a pour intention de visualiser des Océans en bonne santé en s'impliquant ensemble, nous en bénéficions personnellement puisque rien n'est séparé. L'appel est gratuit avec un numéro français. L'heure française est à 17h, comptez une demie heure en tout.

C'est une très belle façon de se relier ensemble avec tous les endroits du monde, vous téléphonez 5 minutes avant le début du rendez-vous, Mary répond et ensuite à 18h elle bascule la conférence en mode silencieux et vous écoutez la méditation.

J'animerais personnellement la méditation du mois de Décembre 2020 .

La méditation est en anglais mais même si vous ne parlez pas ou peu, vous ressentirez l'énergie. Bien entendu nous pouvons vivre ce moment en conscience, mais j'apprécie cette idée de vraiment se téléphoner au même moment et de vivre cela ensemble par la voix guidée. C'est un bon moment !

Tel : 07 55 50 02 40, code d'accès à taper ensuite : 158090

Je sais qu'il est difficile pour certains d'entre vous de faire appel à la ligne de conférence téléphonique pour le premier vendredi du mois. Cela est particulièrement vrai pour les personnes en dehors des États-Unis.

Maintenant, vous pouvez rejoindre l'appel sur votre ordinateur.

Allez à <https://freeconferenncall.com/wall/402-280-278>

Cliquez sur le gros bouton vert à gauche qui indique JOIN ONLINE MEETING.

Entrez votre nom et votre adresse électronique, puis cliquez sur JOIN.

Vous verrez alors plusieurs icônes. Cliquez sur l'icône du téléphone, puis choisissez MIC AND SPEAKERS pour vous connecter à l'appel via votre ordinateur.

J'espère que toutes ces informations toucheront vos cœurs, penser aux dauphins est un véritable bain de jouvence,

Plein de bonheur vers vous

A bientôt !

Frédérique



