

PAR MANUELLE CALMAT
PHOTOS ALEX PROFIT

Ici, à la Ferme du Vent, le soleil a rendez-vous avec la lune, le regard galope sur l'horizon tandis que les forces telluriques régénèrent nos énergies positives. La part d'ermite qui sommeille en nous rejaillit des flots de notre subconscient et nous réconcilie avec l'idée du présent, tout de suite, maintenant.

RETOUR AU SOUFFLE

ILS ONT DÉCIDÉ DE SE METTRE AU VERT quelques jours, de se retrouver autour de valeurs communes et surtout de se ressourcer en profondeur. Ils ? C'est nous tous, lancés à grande vitesse, incapables de ralentir, d'identifier le trop plein avant le burn out, qui survient généralement sans crier gare. Pourtant, quelques petits signes auraient dû nous alarmer ; troubles du sommeil ou de la concentration, état anxieux, maux diffus ou plus aigus que l'on traite à coups de médicaments ou de visites chez l'ostéo, de jeûne éclair et de séances entre deux réunions. Aussi bon soit le sparadrap et celui qui le pose, sur une jambe de bois, l'effet escompté est de courte durée.

Pour nous, Olivier Roellinger¹ a imaginé une rampe de lancement pour un changement en profondeur. Un voyage intérieur, intime. Tourné vers soi, méditatif et surprenant. « La Ferme du Vent bouscule les codes, rien à voir avec un hôtel aux principes standardisés, au room service impeccable. Je me suis posé la question de ce qui pouvait réellement me ressourcer. Certainement pas le double écran dans ma chambre, la wi-fi partout, le personnel qui est toujours dans mes affaires », explique le chef étoilé. « Ici, on propose une forme d'interactivité. Pour une certaine catégorie de gens, l'hôtel c'est le travail, les déplacements. Alors j'ai imaginé un autre mode d'hébergement, un lieu qui permet de réellement débrancher tout en renouant avec des gestes quotidiens. » On connaissait les retraites zen ponctuées de temps méditatifs, les spas de luxe aux mille soins dont on ne sait lequel choisir, mais c'est à une autre parenthèse à laquelle nous convie celui que l'on surnomme le Cuisinier corsaire. Une expérience



Habillée de bois et de pierres brutes, la Ferme du Vent berce les âmes en quête de sérénité.



L'eau et le feu, deux éléments puissants qui chassent les tensions et relancent les énergies.

inédite qui colle parfaitement à l'air du temps, comme si ce professeur Tournesol aussi sensible aux poussières de lune qu'aux constellations d'épices avait humé dans les différentes couches atmosphériques notre besoin impératif de réconfort, d'azimut et d'ancrage solide. Il est urgent de ralentir, certes, mais il est aussi indispensable de se faire plaisir, de savourer la vie. La Ferme du Vent comble ces deux carences.

LIBÉRER DE L'ESPACE MENTAL

« Notre société est très interruptive, on nous vend des milliers de choses, on a des sollicitations digitales en permanence, on nous demande d'accomplir de plus en plus de tâches dans des délais de plus en plus serrés. Nous avons tous un style de vie carencé et nous manquons avant tout de continuité », constate le psychiatre Christophe André². « Toute cette technologie est passionnante, mais c'est aussi un modèle social frelaté, toxique. » Notre cerveau ne s'est pas encore adapté au progrès technologique, ce qui explique le phénomène de saturation, les phases d'épuisement, les troubles psychosomatiques qui surviennent tôt ou tard, et parfois trop tard. « Nous sommes dans une forme de négligence de nos besoins. Notre système nerveux a besoin de sollicitations, mais aussi de temps de pause réels. On a trop tendance à confondre temps de récupération et temps de pause. Dans le premier, il s'agit de ne rien faire, de relâcher ses muscles et de libérer de l'espace mental. Dans l'autre, on en profite pour consulter ses



mails et surfer sur les réseaux sociaux. On reste les yeux rivés sur un écran, on néglige son corps, on adopte une posture figée et notre regard n'est jamais aligné sur l'horizon. Il suffirait de se déconnecter de notre style de vie habituel, de s'accorder du temps pour rêver et méditer, et l'on constaterait très vite une diminution des hormones du stress. Au bout de quelques minutes, les effets sur les taux de cortisol sont sensibles. La notion de non-action est très importante, c'est le meilleur moyen de reprendre contact avec soi-même. » En gros, nous manquons de continuité et de projection. De début, de milieu et de fin. Comme ces petits gestes de la vie courante auxquels on ne fait plus attention, des sortes de rituels comme presser une orange, cueillir un bouquet de coquelicots, régler son sommeil au rythme du soleil et de la lune. « Ici, on pose ses valises et pour commencer, tous les outils qui créent les tracas. On est invité à couper son téléphone, il n'y a ni réseau, ni télévision. Ces connexions avec le monde nous empêchent de nous isoler, de nous retrouver avec nous-mêmes. Ici, on privilégie la connexion avec les énergies telluriques ! », prévient Olivier Roellinger. La Ferme du Vent s'ouvre sur un champ d'herbes folles et offre pour seule vision panoramique la baie du mont Saint-Michel avec quelques grèements de passage. Tout est réuni pour que l'alignement de l'esprit et du corps s'opère en quelques heures. « Nous sommes des confettis dans un cosmos vivant », s'amuse le maître des lieux. « Réapprendre à goûter le temps, c'est prendre conscience que l'on est en vie. Nous sommes constitués de 95% d'eau et notre force de vie vient de la mer. Ici, à nos pieds, 250 millions de m⁵ entrent et sortent quotidiennement. La sagesse serait de regarder dans son intégralité un cycle de marée, de ne pas la



Ne rien faire. Et laisser « le vide » et le « trop-plein » se réajuster naturellement.



perdre de vue et de vivre à son rythme. » L'énergie cosmique converge dans ce berceau constitué de pierres de granit, de schiste, de bois et de fer. La matière vibre, s'imprègne. Un gong birman célèbre de temps à autre l'arrivée d'un visiteur, la présence d'une fée, ou une invitation à s'interroger sur le sens que l'on souhaite donner à sa vie. Non loin, une horloge mécanique indique l'heure des marées et bat le temps, discrètement, sans qu'on ait le sentiment qu'il nous file entre les doigts.

DE L'ÉCOLOGIE SENSORIELLE

« *Quel que soit le lieu que l'on choisit pour débrancher, il y a ce besoin de ralentir, voire de stopper ce petit train des pensées qui empêchent de faire le vide* », explique Olivier Covo, ethno-musicologue et designer sonore. « *Au-delà de l'hyper-connexion digitale qui engendre des problèmes d'attention et de mémorisation, nous sommes aussi soumis à une pollution sonore très forte.* » Si le moindre chant d'oiseaux, le bruissement du vent dans les feuilles ou un filet d'eau qui s'écoule nous plonge instantanément dans une sensation de bien-être, c'est que nos carences freinent dangereusement notre vitalité. « *Le son est à la musique ce que l'air est à nos poumons* » explique le chercheur. « *Nous avons besoin de notre dose de sons harmonieux et le silence donne un espace qui nous permet de respirer. L'homme de Cro-Magnon se référerait au*

son pour évaluer le danger ; une forêt silencieuse lui indiquait la présence d'un prédateur, alors que le chant des oiseaux le rassurait sur l'absence de danger. On raconte qu'un moine s'était réfugié dans la forêt et vivait dans un cocotier pendant la guerre du Vietnam. Il était descendu de son arbre pour ramasser des éclats d'obus et des douilles de balles, les avait fait fondre pour fabriquer une cloche qu'il faisait sonner à chaque moment de la journée pour rappeler aux gens d'aller se recueillir et de méditer. » Renouer avec des sons premiers, primitifs et originels permet au cerveau non seulement de se reposer, de retrouver le lien entre les émotions et les pensées, mais également de nous interroger sur la nature et l'intensité de notre stress et de notre anxiété.

« *La Ferme du Vent est clairement destinée aux anti-conformistes, à cette communauté de personnes qui a la même sensibilité et le même rapport à la nature. Certains vont totalement adhérer, d'autres moins* » prédit Olivier Roellinger, « *mais la pire des choses est de plaire à tout le monde.* » En lançant cet été ce nouveau lieu de ressourcement aussi simple que sophistiqué, le chef est conscient du défi à relever. Les visiteurs sont autonomes, ils disposent de vastes « kleds » (« abri à vent » en breton gallo) avec baignoire face à la mer. Au petit-déjeuner, ils sont invités à presser leur orange dans leur propre cuisine et à boire une gorgée de detox, véritable source de vie à base d'eau de Molène isotonique, de poivre indien, curcuma, gingembre, fenouil et vinaigre de cidre ramenés des cinq continents. Et le diner leur est déposé par un chef de la maison Roellinger. « *Nous voulions, mon fils Hugo, ma femme et moi, une maison qui nous ressemble et qui corresponde à nos attentes. C'est le fruit de deux générations, de deux regards. Celui de mon fils, qui a moins de trente ans, et le nôtre avec notre histoire. C'est donc une vision très contemporaine et en même temps chargée d'histoires. Un lieu qui ait du sens, car si nous avons tous conscience que le surmenage nous guette, en revanche, nous sommes en carence de sens.* » De quoi je manque et comment combler ce manque ? C'est la première question que l'on se pose en arrivant. L'idée de départ est de faciliter la rencontre entre les énergies des éléments et celles qui circulent en nous. Puiser dans les ressources des uns pour relancer, amplifier, démultiplier les nôtres. Une grange inondée abrite des bains celtiques, on s'immerge dans des eaux chaudes recueillies dans des bassins de granit. Un hammam baptisé « La grotte », avec ses rochers monumentaux, diffuse une chaleur humide, tandis que « L'abri à bois » propage la chaleur sèche du sauna. L'eau, la pierre, le feu et pour unique soin, la réflexologie, le domaine de Gwenn Libouban. « *L'idée d'ancrage à la terre n'existe plus* », constate-t-elle, « *nous sommes tous des déracinés. Le pied est la meilleure prise de terre qui soit. On est constamment soumis à des charges et des décharges. La vie est faite d'épreuves, s'aider à les traverser, c'est être apte à recevoir ces décharges, les accepter pour les dépasser. Sans bonne prise de terre on prend la foudre. À la Ferme du Vent, on se met dans son alignement. Une sorte de rampe de lancement pour accueillir les énergies et opérer un changement en profondeur.* » Depuis sept ans, Gwenn fait partie de l'équipage Roellinger. Elle a quitté Paris pour Cancale et s'est inspirée du lieu pour pratiquer son art. « *C'est le lieu qui dicte sa loi, à nous de nous mettre au diapason. J'ai pratiqué une vingtaine d'années à Paris et je sentais qu'il me manquait quelque chose. Je voulais travailler différemment et ne pas me contenter de proposer de simples parenthèses. J'avais le sentiment de mettre les gens sous*

perfusion jusqu'à la prochaine séance. Car l'après séance est aussi importante que la séance elle-même. En réflexologie, on ouvre des portes et il faut se mettre en état de recevoir. Se poser, marcher, méditer, se couper de notre routine, mais pas du quotidien ancré en nous. » Une manière de se recalmer, d'être dans sa vie. Pas de choix multiples, juste de belles propositions pour retrouver son axe, en douceur et durablement.

MIEUX SE RENCONTRER POUR MIEUX RENCONTRER L'AUTRE

« Le soin de soi n'est pas égoïste, c'est une sorte de ticket d'entrée pour alléger notre existence », aime à rappeler Christophe André. Quand certains iront à La Ferme du Vent, d'autres chercheront des formes de recentrage différentes, comme la méditation de pleine conscience ou un rééquilibrage plus sportif. Si la médecine traditionnelle chinoise, le yoga ou les conseils en diététique sont à la mode, c'est que notre corps crie famine. « Notre société sédentaire ne permet pas de se dépenser suffisamment. Le mode de vie des urbains se résume désormais à la voiture, l'ordinateur, quand nos ancêtres marchaient, arrachaient des légumes, couraient après les poules. Tout le monde avait une activité physique. Si la méditation et les autres retraites sont à la mode, c'est que même en vacances, la société nous pousse à faire des stages de parapente, à aller visiter le château d'à côté et à passer des vacances "intelligentes". Ce sont ni plus ni moins des impératifs sociaux », déplore le psychiatre. On se fait une image idéale du break, sans réellement faire un bilan de nos besoins. Il faut choisir les bons aliments, les pratiques énergétiques les mieux adaptées à notre métabolisme, à notre âge et à notre état énergétique. « Le sport est un bon



moyen de retrouver son équilibre, de s'entretenir », explique Cédric Sebti³, praticien en shiatsu depuis une dizaine d'années. Installé à Paris, il reçoit de plus en plus de clients qui cherchent à prolonger les séances à l'année par des séjours dans des lieux en pleine nature, pour retrouver du calme, un sommeil réparateur et cette fameuse reconnexion avec son moi profond. Avec sa compagne Aurélie Deconchas, danseuse professionnelle, ils proposent un coaching énergétique et un éveil corporel adapté à chacun. « Ici, il n'est pas question de détox, de jeûne ou de méditation, cela existe déjà, mais de séjours dans des lieux exceptionnels, sur trois à cinq jours, où l'on prend le temps d'établir un diagnostic basé sur la médecine traditionnelle chinoise, où l'on repère les déficiences sur tel ou tel organe, sachant que chaque viscère est relié à une émotion. La notion de plaisir est très importante, autour de la table, avec un régime alimentaire adapté au programme d'entraînement. On va travailler sur le souffle, choisir une discipline comme la barre au sol, le qi gong, le taïchi ou des arts martiaux et une séance de shiatsu par jour. Mais également un temps de partage, de discussion, un vrai suivi, une vraie prise en charge. » Cédric Sebti replace la corporalité au centre de son protocole. Il a baptisé ses séjours « L'Instinct apprivoisé », invitant chacun à une prise de conscience de ses propres capacités à revenir au corps pour savourer le présent. ■

- 1 La Ferme du Vent, Les maisons de Bricourt, prix sur demande. Gare la plus proche : Saint-Malo. Réservations : + 33 (0)2 99 89 64 76 ou www.maisons-de-bricourt.com
- 2 Méditer jour après jour, Éditions de l'Iconoclaste, 2011. Son site : www.christopheandre.com
- 3 Cédric Sebti, séjours « L'Instinct apprivoisé » Informations : + 33 (0)6 10 14 90 53 ou cedric.sebti@gmail.com



Se reconnecter à la nature afin d'élargir
à l'infini notre champ des possibles.