



ILS VONT
VOUS
METTRE
EN
TRANSE

Votre astrologue ne s'en remet qu'à son énergéticienne, qui ne fait confiance qu'à sa shamane, qui n'écoute personne d'autre que sa doula ? Bienvenue dans une galaxie d'expert.e.s.

PAR VALENTINE PÉTRY

Robe, Christopher Kane. Boucle d'oreille à gauche, Marni. Boucle d'oreille à droite, Sébastien Joffrey Monfort. Médaillon, Mene x Inez & Vinoodh.



LES GARDIENS DE LA GALAXIE

**SUSAN PIVER,
LE CHEMIN
DE L'AMOUR**

Son craft : enseignante bouddhiste, abonnée aux best-sellers du *New York Times* (9 au compteur, respect), elle est aussi prof de méditation et a créé le Open Heart Project, une communauté de mindfulness en ligne. Elle fait partie de l'école tibétaine, « différente de celle du zen », précise-t-elle. Rock star de son game, elle a une aura hypnotisante et donne régulièrement des conférences devant des milliers de personnes. Récemment, elle a également prodigué des conseils pour « apprendre à aimer Donald Trump (qu'elle déteste a-t-elle insisté, ndr), sans perdre son âme ».

Ses ouailles : des dizaines de milliers de personnes abonnées à ses vidéos sur susanpiver.com, parmi lesquelles on retrouve Garance Doré.

Son épiphanie : « Il y a vingt-cinq ans, j'étais bartender, et ma vie n'avait rien à voir avec celle d'aujourd'hui. Par hasard, j'ai lu *The Heart of the Buddha*, qui explique que la seule spiritualité possible est de faire l'expérience de sa propre vie. En vivant le plus pleinement possible, en ouvrant son cœur. Ça m'a bouleversée et je me suis convertie au bouddhisme. La religion n'est pas un système de croyance, ni un ensemble de dogmes, c'est un chemin. »

Ce qu'elle fait pour vous : vous aider à lâcher prise pour mieux vous connecter au monde et augmenter votre don de compassion. « Je lisais une interview du fondateur de Twitter, qui racontait qu'il avait fait une retraite méditative pour hacker sa conscience. C'est une façon d'appréhender la méditation à rebours. La méditation n'est pas un chemin pour aller quelque part, avec un but précis : c'est plutôt une découverte vers l'inconnu. C'est elle qui va vous hacker, qui va vous amener ailleurs. »

Sa mission : « J'essaye de rendre la pratique accessible au plus grand nombre, grâce à des conférences et des groupes de méditation spécifiques en fonction des besoins de chacun (il y a des groupes pour jeunes mères, par exemple, qui mêlent méditation, lecture et débat, ndr). Je milite aussi pour plus d'inclusivité : en Occident, lorsque vous allez en cours de méditation

bouddhiste ou de yoga, la plupart des gens sont blancs. J'essaye de former plus de professeur.e.s d'origines différentes et plus de membres de la communauté LGBTQIA+ ».

Son obsession : « La méditation n'est pas un life hack. En Occident, cette science est vue comme une technique pour réduire votre taux de cortisol, faire baisser votre pression sanguine et vous transformer en meilleur manager. Sauf que le cœur de l'expérience est une transformation spirituelle : cela va vous rendre plus authentique mais aussi plus vulnérable. C'est parfois agréable, parfois c'est très dur. Les techniques New Age, comme l'utilisation de cristaux ou la conversation avec les esprits, ont pour but de vous aider à transcender le moment présent pour vous transporter vers un endroit sans douleur. Or, le premier état dans lequel vous met la méditation est une sorte de mélancolie. »

Son life hack : « Nous sommes constamment en train de travailler sur nous-mêmes, de nous sentir incomplet.ê.t.e.s, incapables. N'envisagez pas la méditation ou le wellness comme "un projet à accomplir" pour modifier votre personnalité. Arrêtez les challenges ! Vivez avec vous, entièrement, en accord avec vos côtés brillants et vos défauts. Comme lorsque vous vivez avec quelqu'un que vous aimez. »

« La fin du monde est proche. L'apocalypse a commencé. » Ceci n'est

pas clamé par un ecclésiastique, déter à vous faire entrer dans son église. C'est le positionnement des collapsologues, ces spécialistes qui étudient l'effondrement du monde et de la civilisation depuis 2005 et la parution d'*Effondrement : Comment les sociétés décident de leur disparition ou de leur survie*, livre prophétique du slasher de l'évolution Jared Diamond (géographe/biologiste/génomiste/prof/prix Pulitzer – pour un autre livre, hein).

La collapsologie est formelle : it's a wrap, les gars, la fin est là, prenez un doudou et faites-vous une raison. Dans leur livre paru l'année dernière chez Seuil : *Une autre fin du monde est possible. Vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)*, les ingénieurs agronomes et l'écoconseiller Pablo Servigne, Gauthier Chapelle et Raphaël Stevens incitent même à profiter de la vie. Mais genre à fond. En ne cultivant pas ces émotions négatives si ordinaires « comme la peur, la colère, la tristesse ou le désespoir ».

Quant à vous vautrer dedans ? Certainement pas. Soyez gentil.le.s, profitez de l'instant présent, reconnaissant.e.s et spirituel.le.s. Étant donné le fail que la religion se mange dernièrement, vous avez trouvé une alternative à cette histoire de spiritualité : le 06 de votre énergéticienne en speed dial dans votre iPhone. « Dans une société où l'on veut tout analyser, tout expliquer et tout comprendre, l'occulte et le cosmique permettent de se réancrer dans le monde. Face à un tout-rationnel, on a besoin d'irrationnel. On veut se reconnecter aux vibrations du monde pour relativiser ce qui nous arrive », résume Lucille Gauthier-Braud, directrice des tendances beauté pour l'agence Peclers. Vous êtes toujours tendu.e ? Lisez ce papier.

PHOTOS : SOL SANCHEZ / PIERRE SABATIER

**LA SHORT LIST
L'ORDRE
DE L'ÉTOILE**

- 1- Huile corps Glow Potion, [Mama Glow x Good Medicine](http://MamaGlowxGoodMedicine.com), 28\$, goodmedicinebeautylab.com 2- Huile cheveux magique Lavender, [Lulu Organic's](http://LuluOrganic.com), 32€, bazar-bio.com 3- Potion relaxante pour soulager les douleurs menstruelles Moomtime Magic, [Wooden Spoon Herbs](http://WoodenSpoonHerbs.com), 18\$, woodenspoonherbs.com 4- Résine naturelle Encens Oliban, [AromaZone](http://AromaZone.com), 3,50€, aroma-zone.com 5- Fard à paupières top coat Ombre Première Gloss Lunaire, [Chanel](http://Chanel.com), 36€, chanel.com 6- Complément alimentaire curcuma et piperine, [Dr.Smith](http://DrSmith.com), 10,90€, leadersante.fr



ALBERTO VILLOLDO, LE GUÉRISSEUR À LA CROISÉE DES MONDES

Son craft : shaman académique, ce docteur en psychologie et anthropologie médicale a fondé The Four Winds Society en Floride, sorte de Poudlard du néo-shamanisme, où se former à la médecine shamane 2.0 (le training comporte aussi l'étude de la nutrition, de la biologie et des neurosciences). Il y a des centres aux États-Unis mais aussi en Allemagne et au Chili.

Sa particularité : une approche très pragmatique, qui universalise et démocratise la pratique.

Ses ouailles : très discret sur ses patient.e.s, il a déjà entraîné plus de 10 000 personnes à devenir shaman.e.s. Il intervient également à la Soho House à New York où il propose des séances d'initiation aux rituels de shamanisme. Faites-en vos déductions.

Son épiphanie : « J'étais étudiant et je faisais des recherches en Amazonie pour comprendre l'effet placebo, cette capacité du cerveau à s'auto-soigner. C'est lors de ce voyage que j'ai compris que les shaman.e.s travaillent précisément sur ce point : la faculté de l'esprit à soigner le corps. Ils.Elles n'ont pas de médicament à disposition, simplement leur pouvoir. »

Ce qu'il fait pour vous : nettoyer votre champ

énergétique de ses encombrants, comme la colère ressentie après un divorce ou un échec, qui peuvent à force de déséquilibre déclencher des maladies. Attention : ce n'est pas un gourou pour hipsters, son programme est bien plus complexe qu'un petit trip à l'ayahuasca. « Il faut d'abord des étapes de détox pour ôter les métaux lourds du corps et du cerveau. Ça implique un soutien du corps par les plantes sacrées comme le curcuma mais aussi une nutrition très saine.

Je restaure aussi l'aura – je suis capable de voir son évolution – par exemple en travaillant sur vos relations avec vos proches. Sans ces paliers, prendre de l'ayahuasca ne sert à rien ! Vous allez vivre une expérience intense et voir Dieu, mais vous oublierez tout dans les deux jours. Il faut d'abord se downloader un nouveau processeur, plus clean, pour accéder à des niveaux de conscience supérieurs. »

Sa mission : « Remettre en lumière ce système de soins traditionnel, davantage basé sur une énergie féminine. Notre médical masculin à l'approche très agressive ne fonctionne plus aujourd'hui. Je préfère aider le corps à s'auto-guérir plutôt que l'empoisonner. »

Son obsession : la médecine préventive plutôt que curative. « En Amazonie, on va voir le shaman.e quand on est en bonne santé. Si l'on tombe malade, c'est qu'il.elle n'a pas réussi sa mission. En Occident, on attend d'être en mauvaise santé pour aller chez le médecin. Ça n'a pas de sens ! Notre cerveau est un peu comme un seau : lorsqu'il est rempli de cellules en mauvais état une maladie se déclenche. Le rôle du shaman.e est de le vider. C'est particulièrement utile pour prévenir la maladie d'Alzheimer par exemple. »

Son life hack : « Cessez le sucre, ainsi que tous les aliments qui se transforment en sucre, il a un rôle clé dans le développement des cancers. »



JILL WILLARD, LA MÉDIUM QUI VOIT TOUT

Son craft : empathie, médium et leader de méditation, elle consulte et donne des conférences depuis 2007. Elle partage sa méthode pour déverrouiller et équilibrer ses énergies, affûter son intuition, bref se faire une vie de gagnant.e de l'Euro Millions dans son livre *Intuitive Being* (éd. HarperONE). Et si vous vous demandiez, oui : lorsqu'on l'interviewait au téléphone, elle devinait nos questions avant qu'on les pose.

Ses ouailles : des célébrités en pagaille avec quelques CEO qui pèsent. Une bonne synthèse : Gwyneth Paltrow.

Son épiphanie : « Depuis l'enfance, j'ai toujours senti et prédit des choses. Cela s'est accéléré dans la vingtaine. Puis, il y a douze ans, j'ai pu me connecter à un proche décédé et à Michael Jackson. C'était impressionnant mais toujours positif et bienveillant. »

Ce qu'elle fait pour vous : vous permettre d'en savoir plus sur l'avenir (elle ne considère pas le temps comme une timeline), guérir une maladie, prodiguer des conseils relationnels comme des prédictions sur la bourse mais aussi vous mettre en contact avec un mort. « Je suis la secrétaire de Dieu », résume-t-elle.



LATHAM THOMAS, LA DOULA ALL STARS

Son craft : cette Californienne emménage à New York alors qu'elle est enceinte. Constatant que les naissances naturelles dans des centres dédiés ne sont pas développées là-bas, cette diplômée de Columbia fonde Mama Glow, un réseau wellness autour de la grossesse, et un centre à Brooklyn qui propose un wellness spirituel, mental et physique. Le temps de leur grossesse et jusqu'à l'accouchement, les femmes viennent y consulter un astrologue, se former aux cristaux, méditer, chanter des mantras... Tout en obtenant des informations physiologiques précises, un accompagnement nutritionnel,

sportif (avec du yoga) et bien-être (massage et acupuncture). Véritable gourou lifestyle des femmes enceintes qui veulent donner naissance autrement, elle a développé un Mama Glow Film Festival et un Mama Glow Salon Series pour que ses adeptes se rencontrent.

Ses ouailles : il y a les femmes qui ont accouché en suivant ses conseils (Alicia Keys et Doutzen Kroes, par exemple) mais aussi celles qui n'ont pas accouché (Oprah Winfrey ne tarit pas d'éloges à son sujet). Et peut-être vous bientôt, si vous la rencontrez la semaine prochaine à Paris, où elle forme des doulas du 12 au 14 avril (infos sur consciouscityguide.com).

Son épiphanie : « J'ai décidé de me lancer lors d'un séjour dans un ashram en Inde,



LES GARDIENS DE LA GALAXIE

**SOPHIE KELLER,**
L'ASTROLOGUE
JUNGIENNE

Son craft : ancienne juriste, elle a été assistante parlementaire et a longtemps travaillé dans la fonction publique sénatoriale avant de plaquer la lourdeur de l'administration pour suivre une formation en astrologie. C'est lors de cet apprentissage qu'elle étudiera également la psychologie jungienne. Depuis, elle mêle ces deux domaines lors de ses consultations, ce qui permet à un grand nombre de sceptiques d'être touché.e.s par son expertise.

Ses ouailles : une cascade de gourous wellness (l'experte feng shui Caroline Lamassoure, la blogueuse Lili Barbéry-Coulon), en Suisse et à Paris car elle consulte dans les deux pays.

Son épiphanie : « De nature très angoissée et hypocondriaque, j'ai passé des années à chercher des réponses dans la médecine douce. C'est finalement l'astrologie qui m'a apporté le plus de réponses. Je me suis formée et j'ai connu un éveil spirituel. Il s'agit moins de savoir ce qui va se passer que d'obtenir des clés pour évoluer avec une participation active à ce processus. »

Ce qu'elle fait pour vous : répondre à une quête de sens générale, comme à des questions de timing pour vos projets concrets. « Très souvent aussi, des personnes sont en crise profonde, ont connu des épreuves qu'ils elles pressentent comme le point de départ d'une nouvelle vie mais cherchent des clés de compréhension. »

Sa mission : « J'essaie d'attacher mes connaissances à la vie concrète et de ne pas embarquer les consultants dans une dimension qui n'est pas de ce monde. »

Son obsession : ouvrir l'astrologie à plus grand nombre. « Je ne vois pas les planètes comme des forces qui influencent mais comme des divinités qu'il convient d'honorer. L'approche spirituelle est une forme de sagesse à incarner dans sa vie de tous les jours pour élever l'âme. »

Son life hack : « Vivez en connivence avec le Soleil et la Lune. La période de lune croissante est une phase active du cycle où les énergies croissent, soyez active et dynamique, faites du sport par exemple. Après la pleine lune, les énergies décroissent et préconisent un retour à soi, avec plus d'introspection. »

Psy en série

Souvenez-vous :
avant, vous alliez faire une thérapie
au lieu de vous faire équilibrer les énergies.



**Vous avez besoin
d'une compréhension totale.**

Il vous faut : Jennifer Melfi, *Les Sopranos* (1999) Ultra-rigide, elle se demande ce qu'elle va bien pouvoir faire de ce psychopathe de Tony Soprano, gros lourdaud en pleine dépression. Jouissif.



**Vous avez besoin
de mettre les choses
en perspective.**

Il vous faut : Joy Richards, *Wanderlust* (2018) À Londres, une thérapeute de couple – la merveilleuse Toni Colette – comprend la déliquescence de son mariage grâce à sa propre psy. Plus meta, tu m'appelles.



**Vous avez besoin
de focaliser votre colère.**

Il vous faut : Jean Milburn, *Sex Education* (2019) Gillian Anderson incarne une mère étouffante, pleine de doutes et mangeuse d'hommes. Insupportable et tête à claques, c'est aussi le personnage le plus drôle de la série (comme c'est souvent le cas IRL).

Sa mission : « Être le vaisseau le plus clean possible vers la lumière ou Dieu. »

Son obsession : nous aider à nous reconnecter à notre intuition, par tous les moyens. « L'intuition est un muscle, il faut l'entraîner. Selon moi, elle se situe dans la partie supérieure du cerveau, le lobe frontal, encore mystérieux. Beaucoup d'entre nous n'ont accès qu'à la cave de leur cerveau. » Cela passe aussi par une alimentation clean, bio et une hygiène de vie irréprochable (et la lecture de son livre, bien sûr, qui synthétise le tout et propose des exercices).

Son life hack : « Déverrouillez votre intuition en relaxant votre cerveau pendant deux vraies minutes. Inspirez sur quatre secondes, bloquez sur sept et expirez doucement sur huit temps. Répétez cette respiration entre douze et quinze fois. Si vous êtes anxieux.se, balancez-vous dans un hamac ou écoutez attentivement une musique rythmée, ça apaise le cerveau et aide à guérir les traumatismes. »

**L'INTUITION
EST UN
MUSCLE,
IL FAUT
L'ENTRAÎNER**

lorsqu'une astrologue ayurvédique m'a dit : « Vous devez être la mère de la mère. » Elle a vu que je deviendrai doula, elle a même vu le numéro de mon dossier de formation... Qui s'est avéré exactement celui qu'elle m'avait prédit ! »

Ce qu'elle fait pour vous : vous accompagner pour que votre grossesse et votre accouchement se passent comme un rêve. « Nous souhaitons célébrer ce moment magique, cette transition vers la maternité et nous créons aussi des outils de pleine conscience comme une chanson pour l'accouchement », explique-t-elle.

Sa mission : « Dans notre société américaine au climat politique tendu, c'est très important de faire vivre toutes les cultures. Nous respectons toutes les religions et les demandes précises.

Par exemple, un couple voulait que le premier son que le bébé entendait soit une prière. Nous avons fait en sorte que cela se passe exactement comme les parents le désiraient. »

Son obsession : célébrer les femmes. « Nous sommes des productrices de naissances. À nous de faire de la grossesse une baby shower spirituelle, en protégeant l'expérience que vivent les femmes. »

Son life hack : « Traditionnellement, les femmes se rassemblaient au moment d'une grossesse et d'une naissance. Aujourd'hui, nous vivons séparées. Créez-vous un cercle de sœurs qui pourront vous soutenir tout au long du voyage, répondre à vos questions et vous aider durant cette transition. »

Merci à Gwenn Libouban, réflexologue et Lila Rhiyourhi, énergéticienne, médium et auteure de *Nettoyez votre énergie* (éd. Leduc.s Pratique)



LES GARDIENS DE LA GALAXIE

SELF-SERVICE



1 - Baume exfoliant pour le corps Amethyst, Herbivore, 44 \$, herbivorebotanicals.com 2 - Sels de bain Alkali Salt Deacidifying, Susanne Kaufmann, 37 €, susannekaufmann.com 3 - EDP Karmaddict, Adopt' x Yug, 8,90 € - 30ml, adopt.fr 4 - EDP Angelica, Natura Brasil, 85 € - 50ml, naturabrasil.fr 5 - Sérum apaisant au thé Jasosup Teacell Ampoule, A.T Fox, 25 €, atfox.fr 6 - Nettoyant régénérant, Tata Harper, 72,65 €, tataharperskincare.com 7 - Elixir purifiant Salix Alba Sérum Souabou, Delbôve, 39 €, fr.delbove.com 8 - Bougie parfumée Abd El Kader, Cire Trudon, 75 €, trudon.com 9 - EDP The Eyes of the Tiger The Alchemist's Garden, Gucci, 295 € - 100 ml, gucci.com 10 - Pot Pourri, Santa Maria Novella, 23,50 €, smnovella.com 11 - Huile pour le corps luxueuse Harmony, Yüli, 102 €, bazar-bio.com

NATURE MORTE: WE ARE MB