

Nouveau !

MÉDITATION

Où je veux, quand je veux !

30
EXERCICES
DE 5 À 30 MIN



14,90€

ÉDITIONS RIVA

Disponible en librairie
et sur www.aboriva.com

ÉDITO

Vive l'été !

Les beaux jours sont de retour et avec eux l'envie de prendre soin de soi et de profiter pleinement de chaque journée qui s'écoule. Dans ce hors-série estival, *Open Mind* vous invite à prendre le temps, tout le temps nécessaire à votre plein épanouissement. Laissez de côté vos ruminations mentales, vos craintes et vos incertitudes. Détournez votre attention de l'actualité et de tout ce qui ne vous concerne pas directement pour vous plonger avec délectation dans vos aspirations les plus profondes.

Nous vous proposons plusieurs dossiers. Le premier concerne les émotions et vous permettra de mieux

les accepter, de les comprendre et de faire la paix avec elles. Nous vous proposons ensuite plusieurs pistes pour prendre soin de vous et d'autres pour mieux vivre avec les autres. Une quatrième partie concerne le corps et vous aidera à vous réconcilier avec lui. Enfin, nous aborderons la question de la nature et de sa puissance positive.

Cette année encore, prenez le temps d'avancer à votre rythme, laissez-vous guider par vos envies, page après page. Il y a fort à parier que vous vous sentirez transformé à la fin de cette lecture... Cet été est le vôtre, à n'en pas douter !

Stacy Archambault

Sommaire

HORS-SÉRIE 2022

- 07 De jolies choses pour grandir
- 08 Actus
- 10 À lire

Faire la paix avec ses émotions

- 14 **Rencontre** : Fabrice Midal
« Toutes les émotions sont positives »
- 20 **Rencontre**
« Notre vie est plus importante que nos peurs et que l'anxiété »
- 28 **Coaching**
4 clés pour devenir son allié
- 30 **Mieux vivre**
Hypersensibilité, la fin d'un tabou !

Prendre soin de soi

- 40 **L'avis de la psy**
La fin de la pression commence ici !
- 46 **Rencontre**
« Nous poursuivons souvent un bonheur illusoire »
- 52 **Bienveillance envers soi**
S'initier à la psychologie positive
- 56 **Au quotidien**
J'arrête de me saboter !
- 58 **Do it yourself**
Les coloriages de l'âme

Mieux vivre avec les autres

- 64 **Autrui**
10 clés pour des relations plus apaisées
- 68 **S'épanouir**
Ne plus craindre les conflits
- 72 **Thérapie de couple**
Chouette un conflit !
- 80 **Relations toxiques**
Se défaire de l'emprise des manipulateurs

Se réconcilier avec son corps

- 86 **Test**
Êtes-vous en paix avec votre corps ?
- 89 **L'avis de la psy**
Mon corps est ma maison
- 92 **Bouger**
Faire du sport en conscience



14



30



40

56



RETROUVEZ
LE NUMÉRO 30
EN AOÛT
EN KIOSQUE



64



72



108

- 94 **Sophrologie**
Cet été, rayonnez grâce à la sophro !
- 96 **Pleine conscience**
Que serait une vie humaine sans le toucher ?
- 99 **Rituels au féminin**
Quand le corps est lieu de tension
- 102 **Corps & esprit**
Thérapie orgasmique

La nature, une puissante alliée

- 108 **Rencontre** : Boris Cyrulnik
« Nous commençons enfin à considérer la place de l'Homme dans la nature »
- 114 **Lithothérapie**
Au royaume des pierres et des cristaux
- 116 **Lithothérapie**
Les pierres, ces précieuses alliées pour vous protéger
- 118 **Solutions naturelles**
La puissance des huiles végétales
- 122 **Do it yourself**
Collier précieux de coquillage
- 124 **Découverte**
Merveilles de la nature
- 128 **Do it Yourself**
Petit cactus
- 130 **Petits gestes salutaires pour notre Terre !**

Open
mind

Bimestriel édité par les Éditions Riva SAS, au capital de 40 000 €

16 rue de la Fontaine au Roi, 75011 Paris. Tél.: 01 40 21 82 00

Facebook: Open Mind France

Abonnements: Tél.: 01 40 21 82 00, abt.riva@gmail.com

Rédaction: openmind.redaction@gmail.com

N° I.S.S.N.: en cours | N° de commission paritaire: 0923K93471

Directeur de la publication et président: Edouard Dana

Directeur de la rédaction: Edouard Dana

Rédactrice en chef: Stacy Archambault | Directrice artistique: Flore Boisseau

Rédaction: Stacy Archambault, Vanessa Baudin, Catherine Dupont, Caroline Frisou, Lotfi Halaïl, Zakarya Kateb, Anaé Hostequin, Maëwen Nichols, Sandrine Coucke-Haddad, Jean-Baptiste Baudier, Marine Paucsik, Rebecca Shankland, Gilles Diederichs, Ondine Khayat, Claude Parisot, Julie Arcoulin, Pascal Mazé, Pauline Valdairon, Olivier Clerc, Monique Grande, Alain Héril, Aurore Widmer, Amandine Forestier, Alix Lefief-Delcourt, Anne-Solange Tardy, Nina Rötters.

Photos et illustrations intérieures: ©AdobeStock - ©Istock - ©Unsplash

Illustration de couverture: ©AdobeStock

Publicité: Sport Marketing Solutions, regiepubsms@gmail.com, 06 32 95 31 60

Service ventes RIVA: Malika Lavergne - 0474260318 - malika.lavergne@orange.fr

Distribution: MLP (France, export), Tondeur diffusion (Belgique)

Imprimé en France par: Imprimerie Léonce Deprez, Allée de Belgique, 62128 Wancourt

Pays d'origine du papier: Allemagne. Taux de fibres recyclées: 0%

Certification: 100% PEFC. « Eutrophisation » P_{tot}: 0,016 kg/t

MAGAZINE CONÇU, RÉALISÉ ET IMPRIMÉ EN FRANCE

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

FR + FR

L'ÉQUIPE



Vanessa Baudin

Profession : chromathérapeute, praticienne MCI, auteure et formatrice, également formée aux massages ayurvédiques et au feng shui.

Intérêts particuliers : les voyages, la lecture, la cuisine, l'écriture, la danse, le bricolage, la marche...

Pourquoi Open Mind ? Pour toutes les découvertes, astuces, échanges et contenus qu'il offre, et donc pour toutes les pistes de réflexion et de solutions que ce magazine peut ouvrir à nos lecteurs.

Une phrase fétiche :
« L'union fait la force »

Mon site : www.vanessabaudin.fr



Flore Boisseau

Profession : Directrice artistique, graphiste spécialisée Édition.

Intérêts particuliers : La marche, la nature en général, les animaux en particulier. La musique, le cinéma plus particulièrement les films d'animation mais surtout les grands classiques Disney.

Pourquoi Open Mind ? Pour son positionnement sur notre rapport aux autres et au vivant que je trouve plus qu'essentiel à nos vies actuelles.

Une phrase fétiche :
« On vous souhaite tout le bonheur du monde. Et que quelqu'un vous tende la main », Sinsemilia, album Debout, les yeux ouverts.



Sandrine Coucke-Haddad

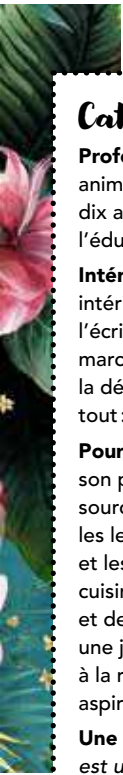
Profession : Journaliste spécialisée en santé, nutrition et forme. J'aime écrire sur tous les sujets qui touchent au mieux-être, physique ou mental. Je suis aussi auteure de plusieurs livres.

Intérêts particuliers : La nature, dans laquelle je puise une certaine forme d'inspiration. La vie en général, que j'aime et qui m'apprend tant, année après année.

Pourquoi Open Mind ? En tant que journaliste, j'aime partager sur des supports qui me correspondent. Open Mind fait partie de ceux-là.

Une phrase fétiche : « Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie », Confucius.

Mon site : Je n'en ai pas mais vous pouvez me suivre sur Instagram !



Catherine Dupont

Profession : psychothérapeute, animatrice de stages et écrivain après dix années d'enseignement dans l'éducation nationale.

Intérêts particuliers : les voyages intérieurs et extérieurs, la lecture, l'écriture, la danse, la natation, la marche, le développement personnel, la décoration, la peinture mais avant tout : les relations humaines.

Pourquoi Open Mind ? Parce que son projet consiste à relier toutes les sources de développement personnel, les lecteurs et les rédacteurs, le futile et les profondeurs, la spiritualité et la cuisine : cette visite unifiante du monde et des hommes est la mienne et c'est une joie de la partager et de contribuer à la réconciliation de toutes nos aspirations et de toutes choses.

Une phrase fétiche : « Le bonheur est un chemin bien plus qu'une destination. »

Mon site : dupont.catherine@yahoo.fr
www.renonceraladependanceaffective.com



Caroline Frisou

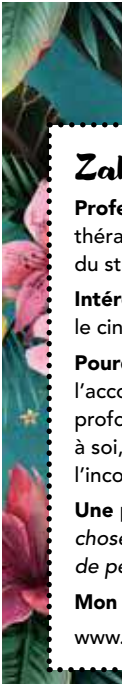
Profession : Formatrice, coach holistique et écrivaine après 15 ans en tant que cadre dans la fonction publique.

Intérêts particuliers : les voyages - Tour d'Europe en 2020 -, les rencontres, l'écriture, la lecture, les chats, la méditation, le thé, la cuisine, l'ésotérisme, l'anglais, le cinéma (+ de 200 nouveaux films par an vus en moyenne).

Pourquoi Open Mind ? Pour sa philosophie d'ouverture à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure !

Une phrase fétiche : « Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. » Goethe

Mon site : www.carolinefrisou.world



Zakarya Kateb

Profession : psychanalyste, thérapeute spécialisé en gestion du stress et sophrologue.

Intérêts particuliers : les voyages, le cinéma au quotidien et la politique.

Pourquoi Open Mind ? Parce que l'accomplissement de son « moi profond » passe par la reconnexion à soi, l'ouverture du cœur et de l'inconnu.

Une phrase fétiche : « Les grandes choses peuvent se manifester par de petits signes. » Sigmund Freud

Mon site : www.zakarya-kateb.weebly.com

DE JOLIES CHOSES POUR GRANDIR ...



Cette petite boîte contient 35 cartes. À la façon d'un jeu des 7 familles, chaque joueur doit demander aux autres les cartes qui lui manquent dans les différentes catégories : eau, électricité, déchets et recyclage, faune et flore, etc. Et ainsi réunir toutes les missions écolos : avoir une gourde plutôt qu'une bouteille jetable, débrancher les appareils électriques en veille, acheter local pour réduire le transport, etc. Dès 4 ans.

7 missions – gestes écolos, Camille Tisserand, Milan, 7,90 €



Quel ouvrage ! À la fois passionnant, précis et clair, ce livre sur la forêt éveille la curiosité et permet de découvrir la complexité de ce royaume naturel. Un livre réjouissant pour les petits comme pour les grands, à lire à voix haute le soir ou en plein cœur de la forêt ! Dès 7 ans.

L'épopée de la forêt en cent épisodes, Bertrand Fichou, Nikol, Bayard, 19,90 €



Voici un roman plein d'humour dédié aux 8-10 ans qui fourmille d'illustrations tendres et irrésistibles. On y fait la connaissance d'Henriette, un cochon d'inde domestique qui décide un jour de renouer avec la vie sauvage. Palpitant !

Henriette ou le monde sauvage, Claire Frossard, Amélie Dufour, Flammarion, Castor romans, 8,50 €



COUP DE CŒUR

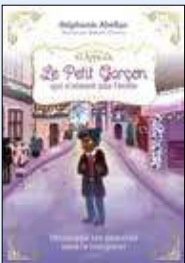
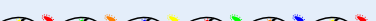
Courts et rythmés, ces textes sont hilarants : un génie qui a trop grossi dans sa lampe n'arrive plus à en sortir quand arrive enfin le grand jour, une sorcière est retrouvée allongée sur le sol parce qu'elle a voulu vérifier sa recette en goûtant sa propre pomme empoisonnée... On éclate de rire et on en redemande ! Dès 5 ans.

Contes courts et fables minuscules, Pierre-Dominique Burgaud, Walter Glassof, Actes Sud Junior, 14,90 €



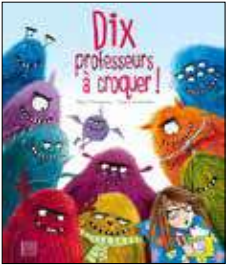
Ce roman dédié au 6-9 ans mêle lecture et jeux. Au fil des pages, l'enfant est invité à résoudre des énigmes afin de faire avancer l'enquête. À la fin, des QR codes accompagnent les notions abordées et redirigent vers des vidéos et articles du site Lumni (plateforme d'offre éducative gratuite de l'audiovisuel public).

Panique au laboratoire - Mon roman d'enquêtes Lumni, Gründ, 5,95 €



Un joli conte pour permettre aux enfants de reprendre confiance en eux et de comprendre que la réussite n'est jamais linéaire et que leurs capacités sont là et bien là, peu importe les petits échecs ou les mauvaises notes.

Le petit garçon qui n'aimait pas l'école, Stéphanie Abellan, Noémie Tricoche, Le Courrier du Livre, 9,90 €



Après avoir raté le bus, dix professeurs s'enfoncent dans la forêt pour regagner leur maison. Mais ils ne le savent pas : les monstres les guettent ! Un moment d'inattention et glop, un prof avalé ! Heureusement, la dernière maîtresse saura leur apprendre les bonnes manières et leur faire aimer l'école ! Dès 5 ans.

Dix professeurs à croquer !, Ross Montgomery, Sarah Warbuton, Glénat Jeunesse, 11,90 €



Trois copains rigolos et colorés partent à la recherche de leur amie Léotolda. Sur la Lune ou dans le ventre d'une baleine... Impossible de la trouver ! Au lecteur de l'imaginer et de la dessiner ! On aime les grandes pages qui se déplient, les couleurs flashy et l'univers foisonnant. Dès 4 ans.

Où est passée Léotolda, Olga de Dios, Gallimard Jeunesse, 14,90 €



Superbe, cet ouvrage propose sur chaque double page un dessin d'une fleur avec ses particularités et une illustration accompagnée d'un texte sur le paysage où elle s'épanouit. Quarante fleurs sont ainsi mises à l'honneur. Dès 6 ans.

Dis, quelle est cette fleur ?, Françoise de Guibert, Clémence Pollet, La Martinière Jeunesse, 12,90 €



Glaces à la Nocciolata sans lait

Niveau de difficulté : débutant
Temps de préparation :
 25 min (sans les temps de congélation)

Ingrédients pour 6-8 glaces :

• 1 demi-gousse de vanille • 400 g de lait concentré sucré
 • 60 cl de crème liquide entière (minimum 30%) • 1 pot de Nocciolata Sans Lait • 10 cl de lait • 50 g de cacahuètes

Préparation

- Mélangez la gousse de vanille (à couper et râcler pour récupérer les graines à l'intérieur), le lait concentré et la crème entière dans un saladier.
- Mixez pendant 3-4 minutes au batteur électrique.
- Versez le mélange dans les moules à glaces et laissez toute la nuit au congélateur. Pour une texture plus crémeuse, mélangez la glace à l'aide d'une cuillère toutes les heures durant les trois premières heures.
- Dans un grand verre doseur versez le pot de Nocciolata Sans Lait, faire fondre au bain-marie trois minutes pour que la pâte à tartiner soit plus liquide.
- À côté, concassez les cacahuètes en petits morceaux.
- Ajoutez ensuite dans le verre doseur le lait et les cacahuètes puis mélangez.
- Sortez les glaces du congélateur, puis des moules et trempez les glaces une par une dans le mélange chocolat/cacahuètes.
- Vous pouvez ensuite placer les glaces sur une grille et au congélateur pendant 3 heures pour que la coque au chocolat durcisse.



Toutes les infos sur parczoologiqueparis.fr

Animaux

Le Parc zoologique de Paris fait le plein de sensations ! Placée sous le signe de la sensorialité, la saison 2022 voit l'arrivée de nombreux dispositifs invitant les visiteurs à un voyage unique. Plusieurs escales sensorielles permettant de s'immerger dans l'atmosphère de chaque biozone à travers les sons et les odeurs, ont ainsi été installées. Des animations sont également proposées aux petits comme aux grands afin d'apprendre tout en s'amusant !

Cette année est également marquée par de nombreuses naissances et par des événements incontournables, parmi lesquels les nocturnes, la Zoo Run (course pour la conservation des espèces menacées), la Si-lent Zoo ou encore les brunchs sensoriels !

Exposition

Dédiée aux 2-6 ans, l'exposition temporaire *Fragile !*, se tient à La Cité des sciences et de l'industrie de Paris jusqu'au 8 janvier prochain. Accompagnés de Windy, Iggy, Folia, Glitch, Plote et Roky, six personnages attachants créés pour l'occasion, les enfants sont entraînés dans des aventures qui les amènent à faire l'expérience de la fragilité. Un concept important, dont ils vont découvrir et pouvoir éprouver les différentes dimensions.

Toutes les informations sur cite-sciences.fr



Apprentissage

L'apprentissage de la propreté n'est pas toujours simple pour les tout-petits. Heureusement, des solutions efficaces existent ! Parmi elles, l'utilisation de culottes d'apprentissage permettant à l'enfant de se sentir valorisé (« Tu es grand maintenant ! Ça te dirait de remplacer tes couches par des culottes ? ») tout en l'encourageant à se rendre aux toilettes faire ses besoins. Lavables et réutilisables, ces culottes en coton bio retiennent le pipi une dizaine de minutes, le temps pour l'enfant de prendre conscience de sa petite fuite, d'informer un adulte et d'être changé. Terminé donc les vêtements et les sièges salis !

Culottes unisexes, de 1 à 5 ans, Teed, 31 €. À retrouver sur teed-story.com notamment.



C'est du solide !

Yves Rocher vient de dévoiler deux nouveautés dans sa gamme de cosmétiques solides. Outre les trois shampoings déjà existants (Nutrition, Douceur, Brillance : 6,95 € l'unité) et la boîte pour les transporter facilement (4,50 €), viennent de faire leur apparition le nettoyant solide Visage (7,95 €) et le shampoing solide Pureté (6,95 €). À l'usage, ces produits se révèlent être doux, efficaces et permettent de faire des économies tout en préservant la planète. Que demander de plus ?



Ingrédients pour la marinade :

4 cl de café • 1 gousse d'ail • 2 c. à c. de sauce soja
 Jardin BiO étic • 2 c. à s. de miel • 1 c. à s. de paprika
 fumé • 10 cl d'huile d'olive • 2 c. à c. d'huile de sésame

Pour le topping noisettes :

1 c. à c. d'huile d'olive • 2 petites poignées
 de noisettes • 1 c. à c. de miel

Pour la salade :

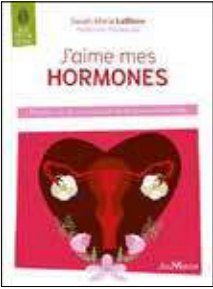
1 aubergine (250g) • huile d'olive • fleur de sel • 120 g de quinoa (cru) Jardin BiO étic • 1/2 grenade • 50 g de feta
 • Le zeste d'un citron • menthe fraîche • 1 poignée de pousses d'épinards ou de roquette • 1 pincée de poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Lavez l'aubergine et coupez-la en tranches (dans le sens de la longueur).
- Épluchez, dégermez et hachez l'ail.
- Dans un bol, préparez la marinade : mélangez l'expresso, l'ail, la sauce soja, le miel, le paprika fumé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, du poivre et l'huile de sésame. Versez sur les tranches d'aubergines. Mélangez bien, filmez et placer au réfrigérateur 30 mn.
- Disposez les tranches d'aubergines marinées sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfouissez pendant 20 mn en prenant soin de surveiller la cuisson de temps en temps
- Pendant ce temps, rincez le quinoa et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante, le temps indiqué sur l'emballage.
- Coupez la grenade et récupérez les grains.
- Coupez les noisettes en 2.
- Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive à feu vif. Quand elle est bien chaude, ajoutez les noisettes, le miel et baissez à feu moyen. Faites revenir jusqu'à ce que les noisettes soient dorées. Mélangez bien et retirez du feu.
- Faites vos assiettes : ajoutez le quinoa, les tranches d'aubergine grillées, la grenade, les noisettes caramélisées, la feta en morceaux et les jeunes pousses.
- Assaisonnez avec de la menthe fraîche, un filet d'huile d'olive et les zestes du citron.

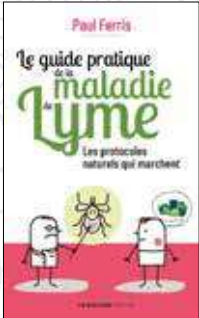
Encore mystérieuses et pourtant si importantes, les hormones peuvent devenir de formidables alliées ! Il suffit pour cela de bien les connaître et d'apprendre quelques astuces simples pour les soutenir et éviter les déséquilibres.

J'aime mes hormones, Sarah-Maria Leblanc, Jouvence, 9,90 €



Toujours plus répandue, la maladie de Lyme peut occasionner des symptômes douloureux et très perturbants. Ce guide les énumère tout en faisant le point sur les outils de diagnostic, les traitements médicamenteux et les soins naturels les plus efficaces.

Le guide pratique de la maladie de Lyme, Paul Ferris, éditions du Rocher, 8,90 €



Oubliez le mythe de la mère épanouie et découvrez l'envers du décor, celui que l'on cache depuis bien longtemps. L'autrice raconte comment la maternité a été un traumatisme pour elle et comment elle s'est retrouvée chez elle, isolée, épuisée et en colère.

Nouvelle mère, Cécile Doherty-Bigara, Le livre de poche, 7,40 €



Contrairement à ce que l'on pense parfois, toutes les émotions ont un rôle à jouer et il n'est jamais bon d'en refuser certaines. Médecin psychiatre et psychothérapeute spécialiste des émotions, Stéphanie Hahusseau propose un ouvrage clair et intéressant sur ce sujet hautement sensible.

Laisser vivre ses émotions sans culpabilité ni anxiété, Stéphanie Hahusseau, Odile Jacob, 18,90 €

Jardin



Découvrez le regrowing, une méthode permettant de faire repousser ses fruits et légumes à partir de « déchets » (trognons de salade, noyaux, pépins...).

Cultivez vos déchets – Faites repousser vos fruits et légumes, Aurélie Murtin, Rouergue, 22 €



Cet ouvrage donne toutes les clés nécessaires pour cheminer vers l'autonomie alimentaire et ainsi consommer toute l'année des produits frais, de saison, sains et locaux.

Un jardin nourricier - Du potager à la basse-cour, transformez votre jardin et récoltez des produits frais toute l'année, Maud Roulot, Tana éditions, 24 €



Voici des conseils simples mais efficaces pour cohabiter harmonieusement avec les habitants de son jardin (hérissons, taupes...).

50 moyens de cohabiter avec les hérissons et autres visiteurs des jardins, Simon Akeroyd, Rouergue, 17 €

Dans ce roman graphique, l'auteur raconte les troubles obsessionnels compulsifs dont il souffre depuis l'enfance. Avec humour et recul, il offre un témoignage salvateur et plein de force.

Ma vie en TOC, Jason Adam Katzenstein, Dunod, 22 €



Tests, quiz, jeux à faire seule ou à plusieurs... Ce cahier regorge de propositions pour nous amuser le temps d'un instant ou plus longuement. On adore !

Mon cahier de vacances 2022 adultes, Alexia Maury, éditions Solar, 6,90 €



Très pratique, ce livre donne 16 sésames pour se sentir mieux avec des exercices pratiques, des outils concrets et des conseils.

16 sésames pour une vie merveilleuse, Juliette Dumas et Locana Sansregret, Flammarion, 21,90 €



Oracle



Cet oracle de 54 cartes très joliment illustré s'adresse aux personnes célibataires, en couple ou engagées dans une relation complexe. Le livre d'accompagnement de 136 pages en couleurs réunit différentes méthodes de tirage et de nombreux conseils pour aller plus loin dans sa pratique.

L'oracle du langage amoureux, Géraldine Garance, Sarah Martin, éditions Exergue, 26 €



Les pierres sont utilisées depuis des millénaires pour leurs propriétés si particulières. Alors, pourquoi ne pas vous laisser guider par elles ? Faites l'expérience avec ce guide comprenant 24 cartes détachables.

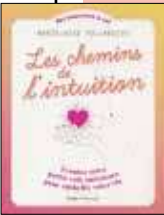
Légendes et messages des pierres thérapeutiques, Véronique Barrau et Arthémisia, Jouvence, 9,90 €

Intuition



Cet ouvrage présente l'écriture intuitive et vous donne toutes les clés pour vous placer à l'écoute de votre intuition. Explications et exercices s'avèrent très efficaces.

Pratiquer l'écriture intuitive, Mélanie Chereau, Leduc Eso, 18 €



Notre âme nous envoie des signes qu'il n'est pas toujours simple de voir et d'accueillir. Ce petit livre permet de développer son intuition grâce à différentes méthodes et à des conseils pratiques.

Les chemins de l'intuition, Marie-Rose Poujardieu, Hugo New Life, 14,95 €