

COCON

WWW.ROXANEMARIEGALLIEZ.COM



S'envoler

LE PREMIER MAGAZINE GRATUIT D'ÉCRITURE & DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



DÉCOUVERTES

06

CAROLINA
MANGIAVIACCHI

Enluminure, calligraphie et voyage
dans le passé !

17

ISA : PYTHIE DES TEMPS
MODERNES

Rencontre avec Isa des oracles
d'Isa qui place l'amour et le positif
au cœur de sa vie.

15

BONUS DE
L'AUTOMNE

Ça vous dirait de recevoir un livre
dédié ?

AUTOUR D'UN THE

28

ART-MELLA

Le bonheur en partage ! Bd,
développement personnel et
conscience quantique !

12

MANDALA DE
L'EQUINOXE

Coloriez, collez ou dessinez et ...
réalisez-vous !

FICHES PRATIQUES

16

ASTROLOGIE CRÉATIVE :
LA VIERGE

Pas de magazine sans astrologie !
COCON n'y échappe pas, et reste
au service des écrivains : pour
bien caractériser son personnage.

04

LAMPE MAGIQUE
GÉNIE ES-TU LÀ ?

C'est le moment d'exaucer trois
vœux !

27

LA CARTE DU TEMPS :
POUR ALLER AU BOUT

Une fiche pratique pour (enfin)
terminer votre roman ou votre
projet et en être fier

38

NOUVELLES PARUTIONS
ET AGENDA

Mon programme éditorial du
trimestre et un nouveau projet en
cours !

AUTOMNE

Romain GARY

«Il ne faut pas avoir peur du bonheur. C'est seulement un bon moment à passer.»

COCON, EST LE PREMIER MAGAZINE GRATUIT CONSACRÉ À L'ÉCRITURE ET AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Cocon, c'est le nid douillet où l'on trouve refuge, pour écrire, pour rêver, c'est aussi l'endroit où l'on se crée des ailes afin de pouvoir s'envoler,

Cocon, c'est notre rendez-vous, aux équinoxes et aux solstices. On y trouve des rencontres, des fiches pratiques, des recettes parfois, pour prendre soin de soi et du monde qui nous entoure, pour aller bien, et mieux, tout simplement, pour faire de votre vie, une poésie.

Un magazine qui est aussi le votre, avec des témoignages, des rencontres, des idées inspirantes, des défis ...

Ancienne journaliste, docteur en sciences humaines, art-thérapeute et écrivain, j'ai longtemps rêvé d'un magazine qui parlerait de création et de bien-être.

Les magazines existants n'ayant pas eu besoin de ma plume, j'ai proposé un projet clé en main à une maison d'édition qui a adoré l'idée, se l'est accaparée, et l'a remaniée... sans moi. Alors j'ai développé un petit projet similaire que je pourrais porter seule.

COCON paraîtra quatre fois par an, aux solstices et aux équinoxes. Il est gratuit, réservé à mes abonnés, il parle de mon travail évidemment mais s'ouvre aussi à d'autres artistes, à des thérapeutes, des passionnés, à vous lecteurs si vous le souhaitez. Il sera ce que nous en ferons, il est toujours en bourgeon et vos suggestions sont les bienvenues. Belle et douce lecture à vous...

Roxane Marie Galliez



Poésie

« ENTE LEVANT LE MATIN,
RAPPELLE-TOI COMBIEN EST
PRÉCIEUX LE PRIVILÈGE DE
VIVRE, DE RESPIRER, D'ÊTRE
HEUREUX. »

MARC-AURÈLE
(121- 180)

**Ce magazine, créée et réalisé
par Roxane Marie Galliez© est
réservé exclusivement à ses
abonnés.**

**Gratuit, sa diffusion et sa
reproduction sont interdites.
Si vous pensez qu'un ami peut
être intéressé par sa lecture,
merci de le l'inviter à le
télécharger depuis mon site
internet :
www.roxanemariegalliez.com**

Les images m'appartiennent ou appartiennent
aux invités et sont donc tous droits réservés, ou
sont des images libres de droits, provenant de
PIXABAY, sauf mention contraire.

A close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair and bangs. She is wearing rectangular glasses with thin, reddish-brown frames. She has a gentle smile and is looking directly at the camera. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. The text is overlaid on the lower half of the image.

LE BONHEUR EN PARTAGE

ART-MELLA

CONSCIENCE QUANTIQUE

LE BONHEUR EN PARTAGE

Vous l'avez peut-être déjà vue lors d'une conférence TED-EX, ou bien vous connaissez son blog, ses bandes-dessinées de développement personnel...

Armella Leung est une artiste bienveillante qui place l'écoute et le bien-être au coeur de sa vie. Elle est surtout un être humain, soucieuse de partager ses connaissances en apprentissage constant, de façon ludique et accessible.

La sortie de son nouvel opus « Friandises philosophiques. Tome 2 » est l'occasion idéale pour aller à sa rencontre.

Le site d'Armella : <http://conscience-quantique.com/fr/>

(re)voir sa conférence Ted-ex : <https://youtu.be/WPWhtW3Qexk>

I/ Armella, vous expliquez sur votre site que, suite à une période un peu difficile de votre vie, vous êtes entrée en quête de sens, ce qui vous a amenée à découvrir plusieurs approches de développement personnel comme la méditation, la permaculture (oui, oui pour les humains et pas uniquement les plantes). Est-ce que ce chemin vers le mieux être a été facile et rapide ?

Waouh ! Alors, non, pour moi il n'aura pas été facile et rapide ! ^^' Mais je crois que je partais depuis tellement loin que chaque petit pas était un mieux être flagrant par effet de contraste, et j'ai dégusté avec émerveillement chaque petit moment de mieux être.

Il y a eu des moments très douloureux à traverser pour transmuter ce qui m'alourdissait, mais qui m'ont au final permis d'expérimenter plein d'outils, de voir lesquels étaient (pour moi) les plus efficaces, et de les transmettre par la suite. Mais il y a eu aussi des moments d'adrénaline, d'excitation fabuleuse à chaque fois que je prenais mon courage à deux mains pour faire un pas hors de ma zone de confort. **Beaucoup de joie et de la**

gratitude à retrouver le pouvoir de créer ma vie sur mesure.

De l'émerveillement et une profonde gratitude à voir ma vie évoluer et me plaire de plus en plus.

Je crois d'ailleurs que je suis encore sur ce chemin du mieux être, avec des hauts et des bas, et que ma ressource la plus puissante est toujours d'apprécier chaque cadeau de la vie, entre deux challenges ! ;)

2/ Finalement vous avez découvert que l'humain, et la vie, ont aussi un système de fonctionnement et que ce n'est pas si difficile au fond. Pourquoi vouloir partager ces découvertes en bandes-dessinées ?

La bande dessinée est apparue comme une évidence. Cela m'est venu tout simplement alors que je faisais ma lessive alors que je ne trouvais toujours pas ma place dans le monde, et que je méditais sur cette question

"SITU MOURRAIS DANS 2 MOIS, QU'EST CE QUE TU AIMERAIS LAISSER AU MONDE ?".

LA RÉPONSE ÉTAIT "DES BDS !"

Pour partager mes balbutiements sur la découverte du monde d'emploi de l'humain, et que j'aurais aimé qu'on me transmette quand j'étais petite !”.

Après, si j'analyse après coup, la BD avait du sens pour le côté économique (venant du monde du dessin animé 2D/3D, cela me paraissait avoir la puissance de l'animation tout en étant bien plus économique puisque je pouvais tout faire moi-même) et assez ludique pour qu'on puisse y entrer et comprendre facilement. Après, ce n'est pour moi qu'un outil. Et **je sais que je fais et ferai appel à d'autres formats de transmission s'ils me semblent plus efficaces et adéquats.**

3/ Depuis peu, en plus de la sortie de votre dernière BD, vous êtes dans une nouvelle aventure, plus que jamais tournée vers l'autre et vers le bien-être. Pouvez-vous nous parler de ce nouveau chemin ?

Oui, je suppose que vous faites référence au fait que **j'anime maintenant des conférences, ateliers de développement personnel, et surtout que j'ai commencé à accompagner des personnes avec les modèles thérapeutiques auxquels je me suis formée.**

J'ai envie de dire que je suis pleine de gratitude de voir cela arriver dans ma vie, car ce sont des choses auxquelles j'aspirais profondément. (C'était dans ma liste de rêves ;) !)

J'ai beaucoup de joie à animer des ateliers, à transmettre des outils et faire vivre des expériences que j'ai trouvées formidables en formations.

J'ai aussi une très grande joie à accompagner. C'est un moment où j'ouvre mon cœur, où je suis au maximum dans le moment présent, curieuse de découvrir quelqu'un d'unique. Et aussi très confiante que le système de la personne que j'accompagne connaît le chemin de la guérison qui est le bon pour

elle, et que je suis juste là, avec un accueil inconditionnel, pour que le processus de la vie qui cherche naturellement à retrouver son équilibre, puisse avoir lieu. Ce sont pour moi des moments délicieux de bienveillance dans la relation à la personne qui vient me solliciter pour l'aider à dépasser un blocage.

Je vais faire de mon mieux pour en expliquer le principe de façon (relativement) condensée, même si ce n'est pas évident pour moi, car cela me passionne, que je peux en parler des heures, et que ce sera tout l'objet du Tome 3 de la série “Emotions, enquête et mode d'emploi”, et que j'aurai même sans doute assez de matière pour en faire plusieurs livres !

J'UTILISE ESSENTIELLEMENT L'APPROCHE IFS (INTERNAL FAMILY SYSTEM) COMBINÉE AVEC L'IR (INTELLIGENCE RELATIONNELLE), ET LA THÉORIE POLYVAGALE.

Peut-être avez-vous déjà pu expérimenter des conflits internes, comme d'avoir une part de vous qui veut aller dans une direction, alors qu'une autre n'est pas du tout d'accord ? Ou de ne pas pouvoir vous empêcher de réagir d'une certaine façon alors que vous voudriez agir autrement ?

CES APPROCHES PERMETTENT D'ALLER À LA RENCONTRE DES DIFFÉRENTES PARTS DE SOI ET DE LES ACCUEILLIR POUR RÉTABLIR L'HARMONIE DANS NOTRE FAMILLE INTÉRIEURE, ET AUSSI DE RÉGULER LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME SI BESOIN

Pour les cas très légers, cela peut passer par le fait de simplement faire de la médiation interne, en reconnaissant le besoin de chaque part, et en recréant de la communication interne depuis un espace de soi plein de bienveillance.

Mais souvent, cela passe par la guérison et la réintégration de parts qui ont pu être blessées lors d'événements passés. **Ces parts ont été en général « refoulées » dans un coin de notre psyché lors de l'événement traumatique,**

car il n'y avait pas eu les ressources à l'époque pour les accueillir. C'est, en fait, un système de survie et d'adaptation. Mais leurs douleurs/peurs peuvent se réveiller dans le présent et être un obstacle à l'épanouissement, ce qui est le symptôme avec lequel les personnes viennent me voir.

On va alors à la rencontre des parts activées, qui se manifestent car elles aspirent à être soignée et accueillies. On découvre des parts blessées, parfois adultes, souvent des parts blessées enfants, parfois des parts qui ont connu un trauma dans le ventre de la mère, ou même parfois des parts qui portent des fardeaux transgénérationnels. Une fois accueillies et réintégrées, ces parts de nous vont pouvoir redonner leurs qualités naturelles à la personne dans son présent. Des qualités de courage, de force, de spontanéité, de joie, de légèreté, etc. Et je trouve ça très touchant et plein d'espoir de voir la transformation que cela génère chez la personne !

Ce sont des techniques que j'aime pour leur efficacité. Et pour les personnes qui ont déjà fait un travail sur elles, ou qui ont un attachement sécure (qui ont eu au moins un parent qui représentait pour lui la sécurité), il n'est pas rare de n'avoir besoin que de quelques séances, voire une seule. Pour les traumatismes complexes (car ils se sont produits entre 0 et 2 ans, ou si le trauma a été répétitif), il y a en général besoin de plus de temps. Ce qui est assez logique :

QUELQU'UN QUI AURA PEU CONNU LA SÉCURITÉ RELATIONNELLE AURA SOUVENT DE TRÈS GRANDES PROTECTIONS QUI LUI AURONT PERMIS DE SURVIVRE À SON ENVIRONNEMENT.

Il y a alors besoin de temps, d'engagement de la part du thérapeute pour que la personne fasse l'expérience qu'une relation sécure avec un autre être humain peut exister.

IL Y A AUSSI DES CAS OÙ LA PERSONNE SE SERA TELLEMENT ADAPTÉE AU DANGER DE SON ENVIRONNEMENT D'ORIGINE, QU'ELLE NE SAIT PLUS RECONNAÎTRE CORRECTEMENT LES SIGNAUX DE DANGER POURTANT RÉEL : CELA FAIT DES PERSONNES QUI S'ATTIRENT DES RELATIONS TOXIQUES SANS SAVOIR POURQUOI.

Dans les deux cas, il s'agit alors de recalibrer le système de survie (système nerveux autonome) par l'expérience correctrice d'une relation cohérente. Mais souvent quelques séances suffisent car il ne s'agit pas forcément de "tout" guérir d'un coup, mais "juste" que la personne récupère suffisamment de mobilité psychologique pour pouvoir avancer dans sa vie comme elle en a envie.

Comme je suis moi-même passée par des moments très douloureux et que j'ai à la base un attachement insécure, j'ai beaucoup d'empathie pour les personnes qui viennent me voir. Et comme j'ai pu faire l'expérience qu'avec ces outils, il était possible pour moi d'évoluer alors que je croyais mon cas désespéré (si ! si !), j'ai confiance que je peux accompagner d'autres personnes en toute sécurité, pour avoir fait le chemin avant. Et je peux aussi reconnaître si un cas me dépasse et interrompre la séance ou conseiller quelqu'un qui sera plus compétent que moi, quand par exemple, cela viendrait activer chez moi une zone où j'ai encore des parts de moi blessées qui interféreraient dans la séance.

J'accompagne volontairement peu de personnes pour pouvoir offrir vraiment de la qualité de présence.

Et aussi parce que ma priorité est pour l'instant l'écriture du tome 3 sur les émotions, qui pourra, je pense, impacter beaucoup plus de monde à la fois que je ne le peux en séance individuelle. (même si bien sûr, on peut aller plus loin en séance). Mais comme les personnes que j'accompagne vont en général mieux

assez vite, j'ai de la place qui se libère régulièrement, donc **si vous avez la curiosité et l'envie d'être accompagné par moi, vous pouvez m'écrire à cette adresse pour avoir plus d'informations :**
artmellatherapie@gmail.com

J'habite dans l'Hérault, mais la plupart de mes consultations se font par skype ou par téléphone. Cela peut être étonnant mais cela fonctionne très bien car ce n'est pas tant une question de présence physique que de qualité de présence à l'autre et d'engagement. C'est aussi assez pratique pour les personnes de pouvoir être accompagnées tranquillement de chez elles."

4/ Si je comprends bien, c'est parce que vous avez su être à l'écoute de vos émotions que vous êtes aujourd'hui plus heureuse et épanouie ?

Oui, je crois qu'il m'a été indispensable d'apprendre comment accueillir mes émotions, pour pouvoir évoluer et m'épanouir de plus en plus. Après, l'émotion n'est pas tout. Il s'agit de savoir la décoder, la canaliser, mais aussi d'avoir une vision pour donner une direction à sa vie, et avoir des notions globales sur le fonctionnement de l'humain, des relations, de l'univers, afin de pouvoir redevenir acteur de sa vie. Je distille aussi tout cela dans mes BDs, même si on peut croire que je ne me focalise que sur les émotions, en raison du titre de mon livre "Emotions, enquête et mode d'emploi".

Et puis, je n'emploierais pas le mot "bonheur" qui laisserait croire qu'un état stable de bien être absolu existerait et que je l'aurais atteint ! Comme l'évolution est un besoin indispensable pour tout être humain, je suis, comme tout le monde, avec des hauts et des bas... en constante transformation, apprentissage... Et c'est cela aussi qui est passionnant !

5/ Un dernier mot à nous partager ?

Merci à chacun pour son chemin, son évolution et sa créativité ! :)

Cela me remplit d'espoir pour l'humanité de voir que petit à petit, individu par individu, le monde se transforme, et cela me donne la perspective d'un monde dans lequel j'ai de plus en plus envie de vivre ! :)

Merci beaucoup Armella !

Découvrir la carte pour trouver son besoin caché : <https://urlz.fr/85NT>

Découvrir des extraits de ses BDs sur son blog : conscience-quantique.com

La contacter pour des séances : artmellatherapie@gmail.com

Ses ouvrages :

Friandises philosophiques 1 et 2, pour s'émerveiller de la vie sous plein d'aspects différents (physique quantique, PNL -programmation neuro linguistique-, contes, etc.).

Emotions, enquête et mode d'emploi, tome 1 et 2, pour tout savoir (ou presque) sur le fonctionnement des émotions, et surtout avoir des outils très concrets pour en faire des alliés.

Allo moi-m'aime (co-écrit avec Lulumineuse), qui est un mode d'emploi de l'intuition.

Et en cadeau, Armella nous offre un extrait de son dernier album pages suivantes !

Le chaos et l'harmonie

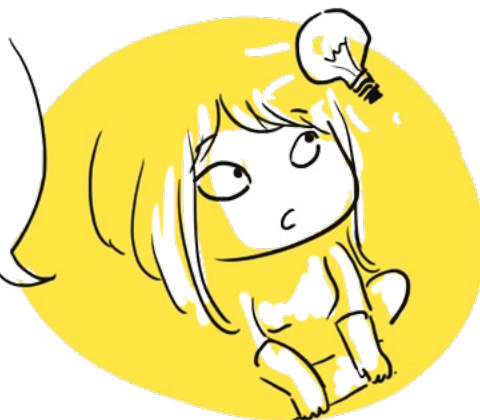
Il y a quelques temps, j'ai eu une grosse période "rangement" ...
Et c'est en faisant du rangement que j'ai compris une loi fondamentale
de l'univers... vous voulez savoir quoi ? ;)



4 heures plus tard...



Tiens... ça me rappelle ce que
j'avais lu dans un bouquin sur
LA THÉORIE DU CHAOS*...



L'auteur explique que...



Tout dans l'univers est soumis
à une alternance d'ordre
(harmonie) et de chaos.

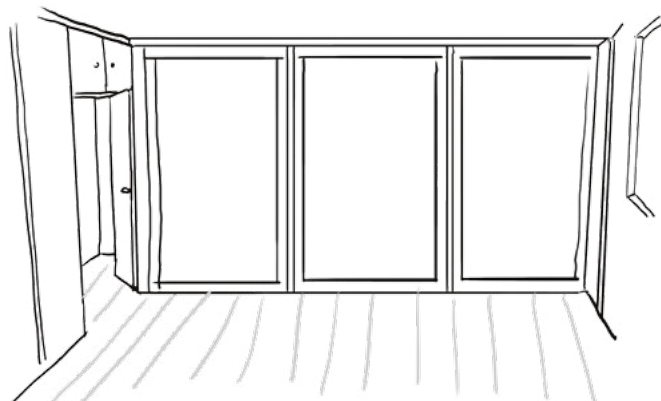


ORDRE (harmonie)

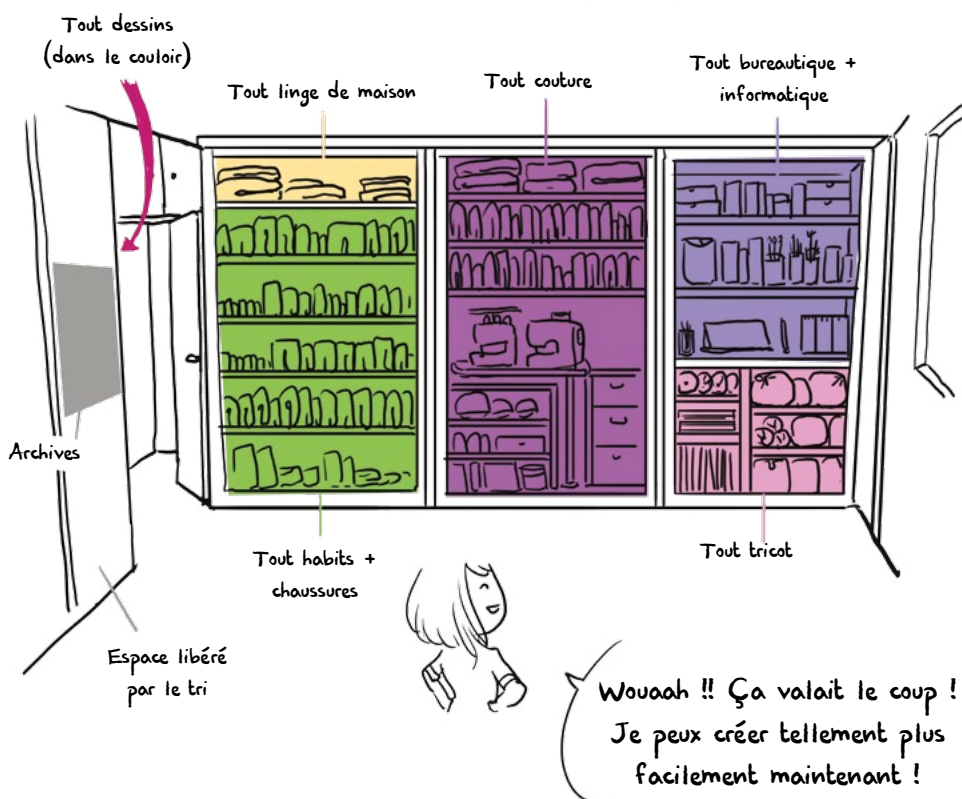
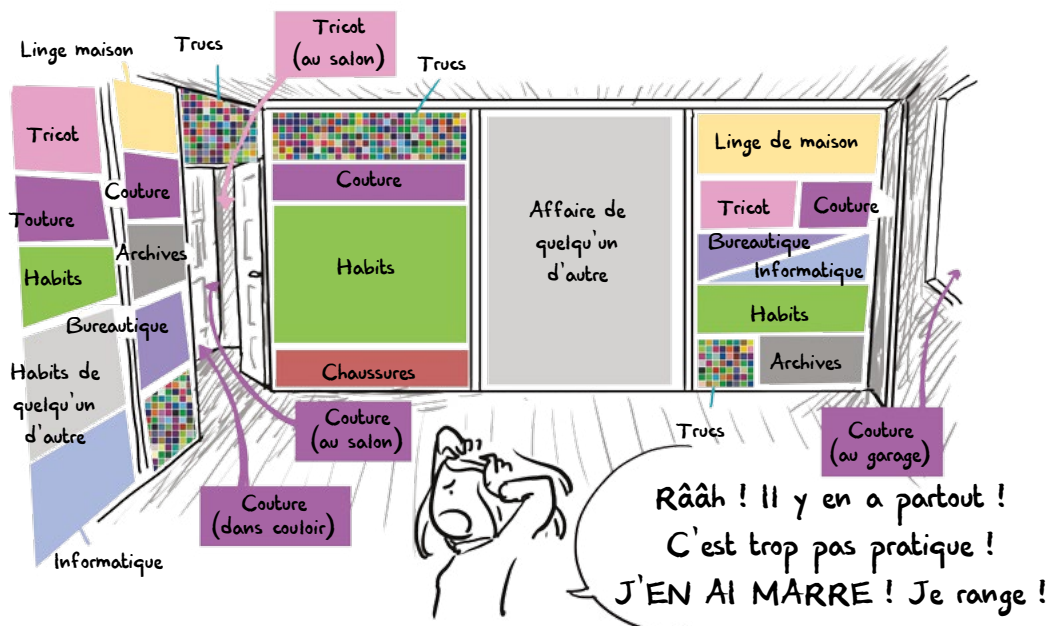


CHAOS

LE CHANGEMENT D'ÉTAT
SE PRODUIT QUAND
LE SYSTÈME ORDONNÉ
ACTUEL...



... ARRIVE À SES LIMITES...





J'en ai marre !
Je me bouge pour
créer une vie qui
me plaît plus !



LIMITES DU SYSTÈME
ATTEINTES

Rââh !! C'est trop le bordel
dans ma vie ! Je suis perdu !
Je comprends plus rien !!



PHASE DE CHAOS

Wouaaaaah !
Ça valait le coup !



Trop cool, ma vie,
maintenant !

NOUVEAU SYSTÈME PLUS
ORDONNÉ ET ÉVOLUÉ

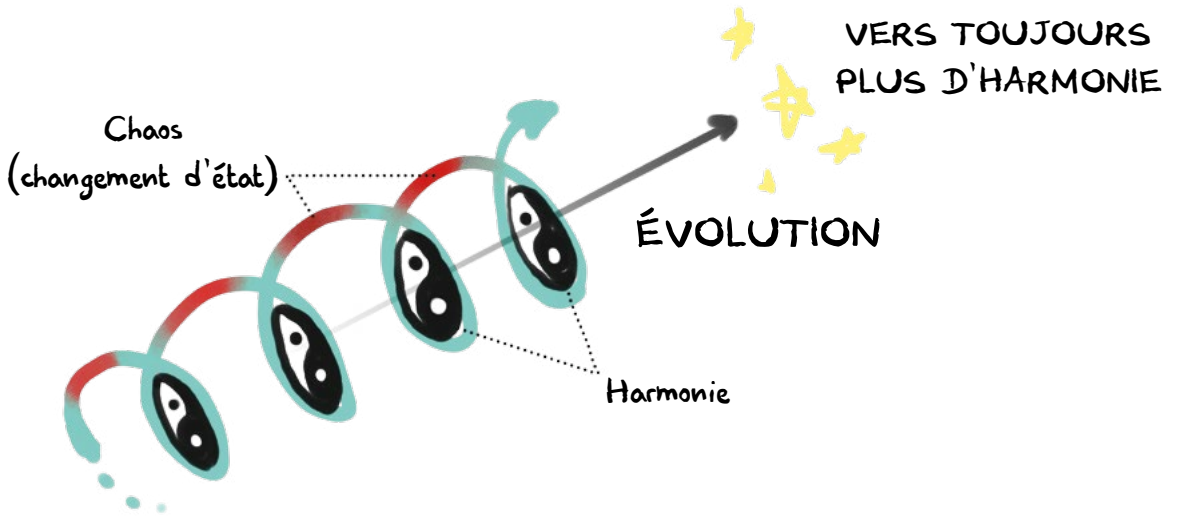
Eh !! J'y comprends rien !
Je croyais pourtant avoir tout réglé !



NOUVELLES LIMITES DU
SYSTÈME atteintes
et NOUVELLE PHASE DE
CHAOS

Youhou ! C'est encore mieux
qu'avant, maintenant !





Comme je sors d'une période de chaos très mouvementée...



j'ai une pensée spéciale pour tous ceux qui se bougent pour aller vers leurs rêves et qui expérimentent une phase de chaos dans leur vie...

Courage !!
C'est une phase naturelle et nécessaire !



Bravo ! On est en train d'évoluer !



Et surtout... c'est pour aller vers plus d'ordre et d'harmonie !

LE PROCHAIN COCON SERA
DISPONIBLE
LE 20 MARS 2019

POUR L'OBTENIR, ABONNEZ-VOUS
À LA PETITE LETTRE:

WWW.ROXANEMARIEGALLIEZ.COM

ET PARLEZ-EN SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX !

COCON A DÉSORMAIS SA PAGE, ICI :
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/
COCON.MAGAZINE/](https://WWW.FACEBOOK.COM/COCON.MAGAZINE/)

D'ICI LÀ,
PASSEZ DE MERVEILLEUSES FÊTES DE
FIN D'ANNÉE
ET PRENEZ SOIN DE VOUS.



Roxane Marie Galliez©
Tous droits réservés
Dijon - France
roxane@roxanemariegalliez.com

www.roxanemariegalliez.com