

# Salon du mieux-vivre Fribourg - Entretiens 2017

---

Chers internautes,

C'est un privilège pour moi de solliciter un entretien de personnes comme le Professeur Joyeux dont je regarde les vidéos avec attention depuis longtemps, ou le Docteur Bagot qui soulage les patients lors de traitement du cancer, mais aussi Lucien Willemin, cet ancien banquier devenu défenseur de la nature qui tente de prendre soin de la vie ou Raymond Cousin qui transmet avec sa mère un savoir ancestral, pour terminer avec Jessica Guerra et sa tente rouge réservée aux femmes.

Mon souhait est que vous ayez autant de plaisir à lire ces entretiens que j'ai à les écrire.

Bien à vous

Christiane Kolly

Entretiens : [Professeur Henri Joyeux](#) - [Dr Jean-Lionel Bagot](#) - [Lucien Willemin](#) - [Raymond Cousin](#) - [Jessica](#)

[Guerra](#)

**Raymond Cousin** - [santissa.com](http://santissa.com) - [www.editions-santissa.ch](http://www.editions-santissa.ch)

Conférences

Vendredi 10 novembre à 18h15

***Les Pouvoirs de la Lune***

Samedi 11 novembre à 13h15

***Connexion à la Nature***

Bonjour Raymond Cousin,

La lune fait partie de la nature, "Connexion à la nature", pourquoi ce thème est-il important et donnez-nous un ou deux moyens de se connecter à la nature, pour éveiller notre curiosité ?

La nature, c'est la matrice, les éléments, la vie ! Dans notre société moderne, nous sommes coupés de la nature. Il ne suffit pas d'aller faire une ballade durant la fin de semaine pour être relié à elle. C'est un état d'esprit et il existe des outils de conscience pour mieux se connecter à elle. Les anciens observaient, ressentaient, faisaient preuve de bon sens. Les hommes actuellement ne prennent plus le temps d'observer et sont coupés de leur ressenti. La société va dans le mur, nous le savons et de plus, nous appuyons sur le champignon. Nous ne pouvons pas indéfiniment puiser dans les ressources sans qu'il y ait des conséquences.

Pourquoi "Connexion à la nature" ? Les éléments soignent. Dans les ateliers, des outils de conscience sont proposés. Le livre "Les recettes santé de nos grands-mères" donne des moyens et la société Santissa propose des produits naturels. C'est un ensemble et tout est relié.

Nous vivons une époque où le savoir ne manque pas, il y a même surinformation. Notre travail consiste à donner des moyens aux gens pour leur permettre de trouver un équilibre. Chacun doit y travailler, personne ne peut le faire à la place d'un autre. Il s'agit de trouver cet équilibre entre le cerveau gauche et le cerveau droit, entre le savoir, les connaissances d'une part et l'intuition, la créativité de l'autre. Nous sommes des passeurs d'outils !

Les Pouvoirs de la Lune, c'est le titre d'une de vos conférences, en lien avec notre thème, que diriez-vous à quelqu'un qui fait preuve de scepticisme vis-à-vis des pouvoirs de la lune ?

J'étais moi-même un sceptique. Je dirais qu'il faut expérimenter soi-même les choses, observer ce qui se passe, nous avons des sensibilités différentes. Les personnes nées sous un signe d'eau (cancer, scorpion, poisson) sont en général plus sensibles que les autres. Par exemple, pour ceux qui ont de la difficulté à dormir



à la pleine lune, nous conseillons dans notre livre de mettre une bassine entre la fenêtre et le lit, ainsi l'eau va filtrer les rayons lunaires.

Vous êtes le fils de Germaine Cousin, une sacré bonne femme, avez-vous des souvenirs d'enfance croustillants à nous conter ?

Toute mon enfance a été bercée de recettes de grands-mères. J'ai de bons souvenirs de mes maladies puisque je me souviens de la main qui fait la recette, l'amour de la mère ou de la grand-mère qui va faire quelque chose pour son enfant, ce qui va le rassurer et lui permettre d'aller vers la guérison. C'est là aussi une connexion entre la mère et l'enfant. Aujourd'hui, dans notre société, il nous manque cette conscience que nous sommes connectés.

Oui, un souvenir me revient à l'esprit : quand je commençais à guérir, je trempais le thermomètre dans le thé pour faire durer un peu plus longtemps les petits soins de ma mère !

Vous êtes un alchimiste. Quelle est votre définition de l'alchimiste ?

Transformer en conscience. Et ça commence par soi... rires... Surtout, ça commence par soi !

Ce sont des années de nettoyage, de prises de conscience, de remises en question dans la conscience des choses. Puisque tout est relié, l'alchimie c'est aussi bien sur le plan physique, que sur les plans émotionnel et spirituel, spirituel j'entends par là de l'esprit, sans connotation religieuse.

Avez-vous toujours œuvré dans le domaine de prédilection de votre mère ? Parlez-nous de votre trajectoire professionnelle ?

Mon premier métier a été la cuisine, c'était un pas vers l'alchimie, En cuisine on trie, on nettoie, on transforme. Puis je suis devenu chef de salle, au service et plus tard j'ai fait un diplôme de commerce. Ma participation à une expérience dans la recherche minière en brousse africaine pendant 4 ans, dans des conditions extrêmes où la survie n'était pas réglée, m'a permis de vivre sans en être conscient une initiation par rapport à ce qui m'occupe aujourd'hui. J'ai pris conscience que la vie est précieuse et que nous devrions être remplis de gratitude.

En 1994, je suis revenu à Saint-Martin, en Valais. Je travaille actuellement dans mon troisième laboratoire. Je l'ai racheté à un de mes fournisseurs parce qu'il veillait non seulement à la qualité de ses produits, mais aussi à leur vitalité. Un petit producteur qui travaille en conscience aura de meilleurs produits que du bio fait à l'échelle industrielle, même s'il n'a pas les moyens de s'offrir le label bio.

"Les remèdes de grand-mère ne se perdront pas", c'est un de vos livres. Vous avez œuvré dans l'écriture et même dans l'édition, pourquoi ce choix ?

En 20 ans, avec ma mère, nous avons écrit 8 livres avec 3 éditeurs différents. Nous n'avons pas vraiment notre mot à dire et un jour la moutarde m'est montée au nez. C'est mon informaticien et ami qui m'a suggéré de créer ma propre maison d'édition. Cela m'a permis de garder un prix de vente populaire et d'être libre dans les éditions et rééditions.

Pour la distribution, c'est le bouche à oreille qui fonctionne. Avec le site internet, lors de conférences et d'ateliers, les livres se vendent. Je fais confiance à la vie. Nous sommes des passeurs et les livres sont un des moyens de transmettre la connaissance et le savoir.

Votre vénérable mère Germaine Cousin a largement dépassé l'âge de la retraite, quel est son secret pour se maintenir aussi vivante et souriante ?

Rires... C'est sa motivation, son caractère ! Elle est généreuse, elle aime transmettre, elle aime donner. Plus on donne et plus on reçoit. Il faut dire aussi que ce sont les plantes qui l'ont sauvée. À treize ans, elle a eu un accident au niveau de la colonne vertébrale, selon les médecins elle aurait dû être paralysée. Sa mère l'a sauvée avec des plantes. Depuis ce moment-là, ma mère a la foi, foi en la nature, foi en la prière ! Connexion à la nature, c'est tout cela. C'est le résultat d'expériences de vie. Tout ce qui ne tue pas rend plus fort.

Le côté spirituel pour moi, c'est la connexion à l'esprit. Chacun croit ce qu'il veut bien croire, chacun est libre. Selon nous, nous ne sommes pas fait d'un seul corps physique, le plan énergétique, la conscience, ces éléments font partie d'un tout. Nous ne pouvons pas prescrire vingt grammes de conscience... Équilibrer le savoir et l'intuition, voilà le programme ! Mais dès que nous avons cette connexion avec l'esprit, notre mental veut prendre le contrôle, le doute s'installe et la connexion est coupée.

Vous vous êtes aussi lancé dans l'animation d'ateliers ?

Plus jeune, j'étais moi aussi coupé de mon intuition. Ce sont des participants aux ateliers "Recettes santé de nos grands-mères" qui m'ont suggéré d'animer des ateliers pour développer le ressenti. J'ai d'abord refusé jusqu'à que je me souvienne qu'on enseigne bien aux autres ce que l'on doit apprendre pour soi-même. Avec les années, l'expérience s'acquiert. Il s'agit d'apprivoiser le mental. Nos ancêtres étaient confrontés à des stress de survie et ils arrivaient à équilibrer les choses naturellement. Aujourd'hui, nous sommes perpétuellement confrontés au stress par les peurs, les champs électromagnétiques, une hygiène de vie inadaptée, la chimie qui se trouve dans l'alimentation, dans les cosmétiques, dans l'air, l'eau et la terre. Les données ne sont plus les mêmes. Il n'y a pas de formule miracle, je suis ce que je pense, ce que je mange, ce que je vis. Trouver l'équilibre, c'est un travail de longue haleine. Ressentir les choses, voir dans quelle direction nous allons, il s'agit de remonter ses manches. Lorsque vous êtes dans des habitudes erronées depuis longtemps, il n'y a aucune pilule miracle qui va les changer et vous permettre de trouver un bon équilibre.

Quand j'étais enfant et que je faisais des marches dans la montagne avec des anciens, j'observais le rythme du pas du montagnard. J'allais en avant, en arrière, un peu comme un petit chien, mais maintenant j'ai pris conscience de l'importance du rythme et ce souvenir me revient. Nous vivons dans l'ère du plus. Plus de biens, faire plus de choses, plus de temps... On en oublie de respirer correctement. La respiration est automatique et souvent sans conscience. Respirer consciemment, voilà un premier exercice. Chacun ménagera du temps pour lui-même afin d'accéder à cette conscience.

Prendre conscience d'une contrariété ne prendra pas beaucoup de temps, mais prendre conscience d'une émotion très forte que l'on refoule depuis longtemps, il faudra s'y pencher avec bienveillance et autant de fois qu'il sera nécessaire pour s'en guérir.

Votre mère s'est même lancée à la télévision, pensez-vous que ce soit aujourd'hui encore un bon moyen pour diffuser, garder en mémoire les connaissances orales de la sagesse populaire.

C'est un moyen de communication puissant. Ils sont venus nous chercher et nous avons finalement accepté. Toute médaille a deux faces. La télévision permet de transmettre le savoir de nos grands-mères mais aussi de nous inciter à posséder toujours plus, par la publicité, ou à se faire peur, avec des séries policières. C'est l'ombre et la lumière. On peut pleurer de joie mais parfois de tristesse. Quand nous sommes touchés, ce sont les images qui entrent en résonance avec nos parties lumière ou nos parties ombre. Nous n'avons pas le pouvoir de changer le monde, mais nous avons le pouvoir de changer son monde. Il s'agit de chercher l'équilibre dans cette polarité.

Il nous faut parfois un événement dramatique pour comprendre des choses que nous n'avions pas réussi à comprendre avant. Le bien et le mal sont des notions de morale, comme un code de bonne conduite. Il existe des lois et mettre en action une certaine loi amène des conséquences. Nous apprenons plus par la douleur que par le plaisir. Mais dans l'univers, tout tend à l'équilibre des choses.

Une expérience personnelle : j'ai cru que pour ne pas souffrir, il ne fallait pas s'attacher. Mais l'énergie mise à ne pas s'attacher fait souffrir davantage puisque de toute manière quand on aime on s'attache. Lutter contre l'attachement, c'est le renforcer. Alors, travaillons sur le détachement.

Vous considérez-vous comme le successeur de votre mère ?

Non, puisque je ne suis pas une grand-mère ! Il m'a fallu du temps pour trouver ma place auprès d'elle. Successeur en tant que passeur oui. Ma mère a fait son travail en transmettant un savoir. Moi j'ai un rôle à jouer pour amener des outils de conscience.

Raymond Cousin, avez-vous un message pour nos lecteurs ?

Ayons de la reconnaissance pour ce que l'on a, au lieu de se plaindre pour ce que l'on n'a pas. La reconnaissance nous amène à la joie de vivre et à l'amour ! C'est déjà une chance extraordinaire d'être incarné et nous avons à disposition les outils, il suffit de bien observer, de vivre en conscience !