

simple things

décembre-janvier

DÉCEMBRE 2022-JANVIER 2023

SOURIRE

Gourmandises

Un irrésistible parfum de fêtes

Se ressourcer

Maison de Sens, un refuge singulier

Échappée

Québec dans son écrin d'hiver

SOURIRE

Passer un Noël au vert • Imaginer des réconforts hivernaux • Tout savoir sur la solitude • Redécouvrir le cycle annuel des saisons • Dénicher un café-studio de yoga • Aux Gets, s'immerger dans la nature

L 12850 - 54 - F: 6,95 € - RD





DÉCOUVERTE

Maison de Sens, lieu de ressource

AUX PORTES DE TARASCON, ÉMILIE ET SA TRIBU ONT FAIT DE LA MAISON DE SENS LEUR HAVRE DE PAIX. BAINÉE DE LUMIÈRE, OUVERTE SUR LA NATURE, TOURNÉE VERS LES AUTRES, ELLE SE FAIT AUSSI REFUGE OÙ LES RÉSIDENTS POSENT LEURS VALISES POUR RENOUER AVEC LEURS ENVIES PROFONDES ET (RE)DONNER DU SENS À LEUR EXISTENCE.

Texte : **VANINA DENIZOT**

Photos : **STUDIO PAYOL**



Dans les chambres, matières brutes et naturelles font écho aux teintes douces des murs et aux objets chinés avec goût.

Et automne, Maison de Sens a soufflé sa première bougie. Et si ce projet, porté par Émilie, s'est imposé à elle comme une évidence, il lui a fallu opérer des changements radicaux pour lui donner vie. « *J'ai été une étudiante mal orientée, mais mon envie profonde était déjà là : aider les autres, apporter ma contribution. J'ai toujours été plus en quête d'un rôle que d'un métier.* » Après dix ans dans la communication digitale, la naissance de son premier garçon est déterminante. « *Un soir où je rentrais trop tard pour voir mon fils avant son coucher, je me suis interrogée : quel enseignement essentiel souhaites-tu lui transmettre ? Le goût du bonheur et la capacité à être heureux. Es-tu en train de montrer l'exemple ? La réponse était non. Il fallait que cela change.* » Tout devient limpide pour Émilie qui sait déjà au fond d'elle où elle veut aller. « *J'ai posé ma démission dans les semaines qui ont suivi, après en avoir parlé avec mon conjoint, Guillaume. Car la décision d'une reconversion impacte toujours l'équilibre d'un couple, d'une famille. Deux mois plus tard, j'entamais ma formation certifiée pour devenir coach professionnelle. Puis, un an après, j'ouvrais mon cabinet.* » Au cours de sa reconversion, Émilie s'initie également à la logothérapie. « *Cela a été une découverte magnifique, j'y ai trouvé énormément d'optimisme. Car cette alliance de philosophie et de psychologie permet de donner du sens à des vécus traumatiques et d'en sortir grandi. Grâce à des outils et à des méthodes spécifiques, la logothérapie accompagne la personne à vivre selon ses valeurs, à respecter ses besoins, à connaître ses limites.* »

Il lui faudra encore quelques déclics pour que ses pas la mènent jusqu'à la splendide bâtisse provençale qui deviendra Maison de Sens. Ou plutôt un enchaînement de circonstances. En mars 2020, quand sonne le confinement, Émilie et Guillaume partent à la recherche d'une location pour accueillir leur petite famille. Cela

sera inévitablement dans leur région de cœur, celle que Guillaume connaît depuis longtemps, dans laquelle ils ont passé leur tout premier week-end en amoureux et où, comme une tradition, ils se rendent désormais chaque année.

NICHÉ DANS LA NATURE DU PAYS D'ARLES

« Nous étions dans un gîte entouré de champs. Nous vivions dehors avec notre fils qui faisait du vélo pendant que nous travaillions depuis la terrasse. C'est ce qui nous a permis de prendre conscience que ce que nous chérissions plus que tout était le temps passé en famille, connectés à la nature... et que nous étions prêts à quitter Paris. »

Guillaume, qui travaille alors dans l'hôtellerie, entreprend de créer une ferme en permaculture. C'est dans cette optique que le couple se met en quête du lieu parfait et tombe amoureux de cet immense mas de 800 m², entouré de cinq hectares de jardin, dix de terre agricole, à la croisée des chemins entre Avignon, la Camargue et le Luberon. Ils sont instantanément séduits par l'atmosphère qui s'en dégage et la belle clarté qui traverse chaque pièce, à toute heure de la journée. Le coup de foudre est tel qu'Émilie a une nouvelle fulgurance. Elle perçoit dans cette ancienne maison du XVI^e siècle le lieu idéal pour recevoir des personnes ressentant le besoin de s'échapper du quotidien afin de se ressourcer.

Émilie, alors enceinte de leur deuxième fils, et Guillaume travaillent pendant un an sur le projet et l'achat de la maison, essayant de nombreux refus. Après neuf mois d'incertitude et de dossiers retoqués, un banquier accepte de les suivre dans cette folle aventure. « Ces neuf mois d'attente qui correspondent à la durée



La lumière du jour est la grande invitée du mas. Elle habille chaque pièce de son éclat, insufflant une atmosphère aussi chaleureuse qu'apaisante.





« *Le mas semblait déjà conçu pour y vivre tout en accueillant nos résidents.* »



Sous les voûtes, canapé et poufs aux formes harmonieuses de la collection Rico de Ferm Living soulignent l'authenticité des lieux.

d'une grossesse nous ont finalement permis d'éprouver notre détermination », analyse Émilie.

UNE QUESTION D'HARMONIE ET D'ÉQUILIBRE

L'été 2021 débute, avec non pas de gros travaux mais un embellissement de la bâtisse et du jardin, la volonté du couple étant de rénover en préservant l'âme du lieu et de laisser la structure d'origine intacte : « *Le mas semblait déjà conçu pour y vivre tout en accueillant nos résidents : deux cuisines, deux salons, trois escaliers desservant les chambres... Nous nous sommes donc attelés à créer des terrasses distinctes, une nouvelle piscine, et à bien définir le périmètre du jardin pour respecter l'intimité de chacun.* » Afin de conserver l'authenticité des vastes volumes, les murs sont peints à la chaux dans des tons clairs. Les jeunes propriétaires usent de la couleur avec parcimonie, ponctuant les pièces de touches de teintes discrètes, traits d'union entre intérieur et extérieur : vert tilleul, sauge, kaki, terracotta ou encore beige. Pour sublimer cette lumière omniprésente, ils créent le maximum d'ouvertures et optent dès que possible pour de larges portes-fenêtres, semblables à des verrières. Quant aux chambres qui accueillent les résidents, spacieuses, propices au confort et à la détente, elles sont épurées, aménagées dans des tonalités délicates et sobres, décorées avec des matériaux durables et bruts. La mission de la maison, Émilie la résume en une phrase : « *Offrir à nos résidents une parenthèse, pour une reconnexion à soi.* » Séjour individuel ou thématique (Maternité et identité, Reconversion professionnelle, Se sortir d'un burn-out...) durent plusieurs jours, même si Émilie commence son accompagnement en amont, entamant des échanges avec la personne et éventuellement son entourage.



L'APPROCHE DE MAISON DE SENS

Recueillant de précieuses informations, elle établit ensuite un programme spécifique à base de coaching, de logothérapie, mais pas seulement. Elle s'appuie sur l'aide précieuse du réseau de praticiens qu'elle a tissé : sophrologue, professeur de yoga, naturopathe... Elle peut aussi compter au quotidien sur le soutien sans faille de Camille qui, elle, se charge notamment de l'accueil et concocte sur place des repas gourmands et sains, essentiellement végétariens, à base de produits locaux. Quel plaisir pour Émilie de constater que la magie du lieu, combinée à l'accompagnement personnalisé, opère ! « *Chaque rencontre est très belle et rien n'est plus gratifiant que de voir les résidents repartir avec le sourire.* » Des bénéfices qui profitent aussi à toute la famille : « *Maison de Sens nous apporte énormément de joie dans la simplicité. J'essaie d'initier mes enfants à la contemplation, à la méditation, au plaisir d'enfourcher un vélo ou d'emporter un sac de pique-nique en balade. La nature nous régénère tout en nous rendant humbles.* » La suite ? Elle sonne encore comme une évidence pour Émilie. « *On manque de tiers lieux bienveillants, professionnels mais pas médicalisés pour se recentrer sur soi* », constate celle qui, désormais convaincue d'être à sa juste place, prévoit d'étendre le concept et d'ouvrir d'autres Maisons de Sens. 

MAISON DE SENS
1136 chemin de la Chapelle St Victor,
13 150 Tarascon

