

# LA VOIX DES FEMMES

PARTAGE, SOUTIEN ET UNITÉ ENTRE LES FEMMES DE NOTRE MONDE





# LA VOIX DES FEMMES

REVUE ANNUELLE 2015

L'idée de cette revue est de mettre en lumière la force des Femmes dans différentes situations de vie. Les histoires des femmes sont comme un tissage d'Or autour de la planète. L'énergie des Femmes étant inter-reliée constamment, chaque voix qui s'élève permet à une autre d'être écoutée.

J'ai voulu faire entendre ces voix car toute histoire a une valeur personnelle inestimable, riche, puissante, vibrante! Chacune de ces destinées a mis une Femme devant ses challenges de vie et, surtout! a permis l'éclosion de ses potentiels.

Ce mouvement de sororité, de reliance est l'Unité, il est l'émergence du Féminin avec plus de soutien, de confiance, de mains qui se tendent.

Au cours de mes voyages organisés par l'Espace Emeraude, j'ai été touchée par les Femmes du monde, leurs parcours, leurs forces et leurs vulnérabilités. Chaque rencontre fut un voyage en Soi au travers de la parole, du regard, d'un sourire, d'un geste amical. Il y a en chaque femme un amour si puissant qu'il se voit dans les yeux...

Je souhaite que nous puissions retrouver cette Unité et répandre cet amour de Femme tout autour de nous.

Je souhaite que cette revue soit le fruit d'un partage, d'une histoire parmi toutes les autres et que le courage des unes soit la force des autres, que l'amour et la patience des unes soient la compassion des autres Femmes de notre monde.

Vous trouverez également dans cette revue des informations sur les sujets qui viennent à nous durant les cercles de Femmes que je donne. Ainsi il vous est aussi possible de participer aux cercles de Femmes proposés ou encore de nous proposer vos reportages ou expériences.

Merci beaucoup à toutes ces femmes que j'ai croisées sur ma route, j'ai été à chaque fois émue. Ces rencontres m'ont également remplies de courage, de force vitale et de joie. Il m'est apparu que nous sommes toutes main dans la main peu importe où nous vivons.

Je laisse donc l'espace de joie et de partage libre pour les prochaines rencontres, les femmes que je trouverai sur ma route lors du prochain voyage prévu en 2016

Dans la reliance, *Samalie*

# DES MAINS POUR SERVIR UN CŒUR POUR AIMER

Daniela Olmeda Gosh, italienne, a fondé l'association *Om shanti Joy nivas children* à Pondichéry en Inde du Sud, en 1997. Cette ONG a pour vocation d'améliorer le bien-être des jeunes filles et de faire évoluer le statut des femmes. C'est une organisation mise en place pour elles et destinée à être gérée par elles.

[www.shanti-joynivas.org](http://www.shanti-joynivas.org)



DANIELA OLMEDA GOSH, FONDATRICE DU CENTRE OM SHANTI JOY NIVAS ET SON BRAS DROIT, GAYATRI.

Nous avons rencontré Daniela lors du voyage de l'espace Emeraude en Avril 2015 en Inde du Sud à Pondichéry. Nous nous sommes rendues dans son centre pour y pratiquer le yoga et recevoir des massages ayurvédiques donnés par les femmes du centre. Le contact a été immédiat, nous avons été accueillies avec douceur et chaleur. Je souhaite profondément que ce centre puisse trouver le soutien nécessaire pour que son action continue de venir en aide aux femmes et aux enfants.

1.

## DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ES-TU EN INDE ET QUEL A ÉTÉ LE DÉCLENCHEUR DE CE PROJET ?

Je suis en Inde depuis 19 ans, je suis venue rejoindre mon mari qui vivait ici à Pondichéry en 1996. En voyant les conditions de vie de plusieurs femmes et enfants en détresse, nous avons été amenés à les soutenir de façon tout-à-fait spontanée. Non pas dans un esprit d'œuvre de "charité", mais plutôt une idée "d'entraide et d'échange", car nous avons toujours quelque chose à apprendre d'autrui. Nous avons d'abord aidé une femme et ses deux filles, puis quatre, ensuite six et ainsi de suite. Nous avons commencé nos activités dans l'appartement où nous habitons et lorsque ce dernier est devenu trop étroit, nous avons loué une autre maison pour continuer notre travail avec les femmes et les enfants. C'est donc ainsi que 'Shanti' est né. Le centre accueille maintenant environ 130 enfants de 2 à 19 ans.

2.

## COMMENT EN TANT QUE FEMME ÉTRANGÈRE, AS-TU FAIT TA PLACE ICI ?

Cela a été très difficile au début et j'ai surtout reçu un soutien incroyable de mon mari, je n'imaginai pas vivre en Inde sans lui.

3.

## QUEL A ÉTÉ LE PLUS GROS DÉFI DANS LA CRÉATION DE CE PROJET ?

Le plus gros défi a été le décès de mon mari au moment le plus inattendu, lorsque nous étions presque à la fin de la construction du projet.



“ Nous avons d'abord aidé une femme et ses deux filles, puis quatre, ensuite six et aujourd'hui le centre accueille 130 enfants. ”

4.

## COMMENT FAIS-TU POUR TOUT GÉRER ICI ?

Heureusement que Gayatri est là avec moi, c'est mon bras droit, elle connaît tout, sans elle je ne pourrais pas fonctionner. Elle a fait le choix de ne pas se marier afin de travailler entièrement pour le centre. Elle est une force, elle est le pilier de ce centre.

5.

## QUE VEUT DIRE GRATITUDE POUR TOI ?

Je suis pleine de gratitude lorsque je vois les enfants ici pouvoir aller à l'école, réussir leurs examens, apprendre à lire et à écrire. Cela a permis à beaucoup d'enfants de sortir de conditions difficiles. Je suis heureuse de pouvoir faire cela, c'est le sens de ma vie, pouvoir aider autour de moi et croire à cette force supérieure qui nous relie tous.

6.

## AS-TU UN MOT DU CŒUR À PARTAGER ?

Je vous remercie profondément d'être venues jusqu'ici, cela m'a donné de l'espoir, une bouffée de courage et de force pour continuer la construction du centre. Merci.

*Merci beaucoup Daniela pour cette belle rencontre et ce moment de partage avec vous !*

Namasté, Samalie

# UN JARDIN DANS LE DESERT

Florence Verley est française et a fondé la maison d'hôtes Dar Tassmayoun au Maroc.

[www.dartasmayoun.com](http://www.dartasmayoun.com)



Nous avons séjourné dans cette ferme marocaine typique dans le cadre d'un séminaire donné par l'espace Emeraude sur le Féminin sacré et avons été absolument ravies de notre séjour. La cuisine y est biodynamique et délicieuse, l'accueil chaleureux, le lieu fantastique avec un verger splendide, un jardin, des animaux et des fleurs. J'ai été touchée par la réalisation de ce projet partant du cœur d'une femme française sur un bout de terre vierge où aujourd'hui se dresse une magnifique maison d'hôtes. Un touchant parcours que je vous laisse découvrir.

1.

## DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ES-TU AU MAROC ET QUEL A ÉTÉ LE DÉCLENCHEUR DE CE PROJET ?

Je suis au Maroc depuis 15 ans; une tranche de vie déjà! Ce sont deux voyages

dans ce pays qui ont déclenché mon désir de venir m'y installer. J'ai été saisie par la beauté et la variété des paysages et la gentillesse des gens. J'ai aussi toujours eu un rapport très fort à la terre et aimé faire des choses de mes mains : bijoux meubles sculptures et, au Maroc, l'activité artisanale est très

développée, 50% de la population travaille encore la terre. Parallèlement, j'approchais les 45 ans et je me posais la question de la suite à donner à ma vie, j'éprouvais moins d'intérêt pour mon activité professionnelle et je trouvais dommage de rester toute ma vie dans le même lieu avec la même activité. Il me semblait intéressant de

créer une rupture, de façon à relancer mon énergie, de lui donner une autre forme et de mettre en oeuvre mes facultés d'adaptation en me confrontant à l'inconnu et à de nouvelles situations, de nouvelles personnes et de nouvelles activités.

2.

## COMMENT EN TANT QUE FEMME ÉTRANGÈRE, AS-TU FAIT TA PLACE ICI ?

Cela a été plus simple que je ne me l'imaginai de faire ma place en tant que femme étrangère dans ce pays où la femme n'a pas beaucoup d'autonomie ni de pouvoir décisionnaire. De nombreuses femmes marocaines m'ont dit qu'elles auraient rencontré beaucoup plus de difficultés que moi si elles s'étaient lancées dans un projet semblable. Je pense effectivement qu'en tant qu'étrangère je n'ai pas été jugée de la même façon, j'ai même parfois senti de la part des gens qui ont travaillé pour moi, une certaine admiration !

3.

## QUEL A ÉTÉ LE PLUS GROS DÉFI DANS LA CRÉATION DE CE PROJET ?

Le défi, c'était d'arriver à m'accommoder à un fonctionnement tout autre que ce dont j'avais l'habitude : un autre sens du temps, une organisation totalement différente qui demande beaucoup de patience, de tolérance, une certaine souplesse et un sens de la diplomatie de ma part. J'ai dû m'adapter au fait que les

choses ne se faisaient pas comme j'aurais pu le penser et j'ai appris à faire avec ce qui arrivait ou qui n'arrivait pas ! A ne pas trop anticiper et à prendre les choses comme elles venaient, au jour le jour.

4.

## COMMENT FAIS-TU POUR TOUT GÉRER ICI ?

Je suis bien aidée, mais il y a beaucoup de travail ! le jardin est grand (2 hectares) et la maison a toujours besoin d'entretien et de rénovation. Je bricole beaucoup : peinture, jardinage, arrosage et il y a la récolte des fruits par centaines de kilos ! Les olives d'abord, nous en faisons de l'huile et les autres fruits que nous transformons en confiture. Il faut aussi faire face aux problèmes qui surgissent sans crier gare : un chauffe-eau qui explose, la pompe du puits qui tombe en panne, les coupures de courant, etc. Et puis il y a les courses, la vente des produits du jardin, l'accueil des clients, la comptabilité, etc. je n'ai jamais été aussi occupée de toute ma vie et parfois j'aspire à la solitude et surtout à ne rien faire du tout !

“

J'ai dû m'adapter et j'ai appris à faire avec ce qui arrivait ou qui n'arrivait pas !

”



5.

## QUE VEUT DIRE GRATITUDE POUR TOI ?

J'ai de la gratitude pour les gens de ce pays qui malgré ma différence m'ont acceptée comme je suis et de la gratitude pour certaines personnes qui m'ont beaucoup donné.



6.

## AS-TU UN MOT DU CŒUR À PARTAGER ?

C'est pas mon style, mais je suis heureuse quand mes hôtes me disent qu'ils se sont sentis bien chez moi, qu'ils ont ressenti une certaine beauté, de la paix et de l'harmonie, c'est ce que j'ai essayé de faire en réalisant ce lieu : quelque chose de juste et d'harmonieux.

*Merci beaucoup Florence pour cette belle rencontre et ce moment de partage avec vous !*

*Samalie*

# Cercles de Femmes



Association suisse fondée par Samalie Genoud

[www.espace-meraude.ch](http://www.espace-meraude.ch) (sous Association)

Samalie anime des stages et des conférences afin de réactiver l'énergie de la femme sacrée en chaque Femme tout en guérissant les blessures d'un passé collectif et individuel.

Elle nous propose de redevenir responsable de cette énergie afin d'harmoniser notre vie de Femme, mère, épouse, amie dans une conscience nouvelle, libre et équilibrée.

Elle est épaulée par Sonia Leblanc, collaboratrice de lumière, secrétaire de l'association et infirmière de métier.

*La beauté du féminin* est une éclosion intérieure qui mérite une attention sacrée.

Nous sommes ici pour développer et faire connaître cette beauté sacrée au monde afin qu'il y règne plus d'amour et d'harmonie. Chaque femme possède un germe d'Amour inconditionnel à faire rayonner dans son entourage, chaque Femme est une étincelle de vie et de beauté profonde. Unissons-nous ensemble dans la conscience afin de faire grandir ce germe et relier-nous.

Chaque cercle est un moment de parole, de partage autour d'un thème afin d'écouter ensemble la voix des Femmes et l'histoire de leurs passages de vie. C'est l'occasion de retrouver un bien-être et de partager des connaissances.

Des cercles de Femmes sont proposés dans différents lieux en Suisse afin de créer une toile de lumière, un soutien et une reliance entre les Femmes d'aujourd'hui. Nous vous invitons à recréer cet espace ensemble.

## INSCRIPTIONS

[association.femmes.sacrees@gmail.com](mailto:association.femmes.sacrees@gmail.com)

## DATES - CERCLES DE FEMMES 2015

**24 Février - Lausanne**

Espace Solâme - *"La Femme dans son corps"*

**30 Avril - Muraz**

Espace Naturel - *"La voie du sacré chez les Femmes"*

**21 Mai - Fribourg**

Librairie du bien-être - *"La Femme et ses émotions"*

**17 Septembre - Fribourg**

Librairie du bien-être - *"La Femme subtile, intuitive, à son écoute"*

**12 Novembre - Fribourg**

Librairie du bien-être - *"La Femme feu"*



# Méthodes alternatives de contraception naturelle

Dans le cadre des cercles de femmes, il est apparu au travers des partages que certaines informations méritaient d'être propagées pour le bien-être de toutes. Ainsi, en collaboration avec Sandrine Mezzana, sage-femme de profession, voici, dans les pages qui suivent des informations utiles pour faire revivre le féminin sacré :

On qualifie de "naturelles" toutes les méthodes qui visent à identifier la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels féconds à ce moment-là. Nous pensons qu'il est utile de nos jours de rester en contact avec son corps et de ré-apprendre à suivre son cycle naturel. Une femme est beaucoup plus épanouie lorsqu'elle peut sentir son corps et être en lien avec celui-ci. Ces méthodes vont des plus simples aux plus sophistiquées.

## LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIE

Cette méthode allie l'observation de la glaire et la prise de température pour assurer la fin de la période fertile. Cette méthode s'avère très complète et efficace avec un résultat précis. Informations: [www.sympto.ch](http://www.sympto.ch)

SYMPTO est également une application téléchargeable sur votre téléphone portable qui vous signale jour après jour l'avancement dans votre cycle. Votre fertilité / infertilité est déterminée automatiquement par l'analyse des observations personnelles qui vous sont demandées.

## LA MÉTHODE OGINO

Du nom du chirurgien japonais qui la proposa, consiste, pour une femme dont le cycle est régulier, à éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours "fertiles" qui précèdent ou suivent l'ovulation. L'ovulation est parfois changeante, il faut donc compter large pour être sûr de ne prendre aucun risque.



## LA TECHNIQUE DE LA TEMPÉRATURE

Chez la femme, la température s'élève de 0,2 à 0,4 °C au moment de l'ovulation. Comme l'ovocyte vit seulement vingt-quatre heures, les rapports sexuels non protégés qui ont lieu plus de trois jours après l'élévation de température ne peuvent, en principe, pas entraîner de grossesse. Mais l'ovulation peut avoir lieu n'importe quand. Et si l'on a eu un rapport sexuel les jours qui précèdent l'ovulation, les spermatozoïdes qui vivent jusqu'à 5 jours dans l'appareil génital de la femme, peuvent féconder l'ovocyte.

Pour déterminer la date de l'ovulation, il faut prendre sa température tous les matins à la même heure, au lit, avant de se lever.

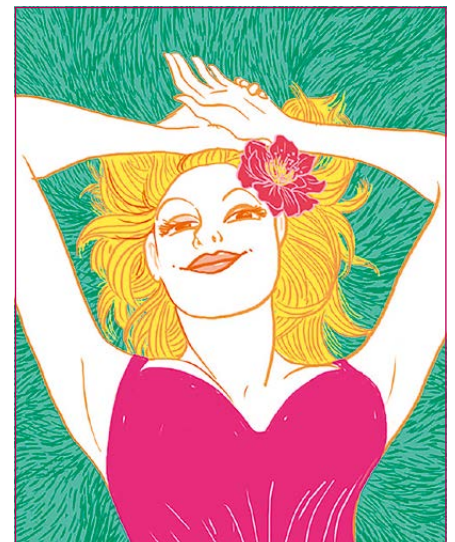
## LA MÉTHODE DE LA GLAIRE CERVICALE

A l'approche de l'ovulation, les sécrétions du col de l'utérus (ou "glaire cervicale") se modifient; elles deviennent plus abondantes, plus fluides et provoquent un écoulement vaginal (ou "pertes blanches") caractéristique. Mais beaucoup de choses peuvent modifier la glaire et sa consistance: le désir sexuel, le sperme, les infections vaginales. La méthode permet de connaître sa période d'ovulation.

## METHODES AVEC APPAREIL

Ces systèmes estiment les périodes d'ovulation pour informer sur des périodes dites « à risque » de grossesse. Par exemple, avec un mini-lecteur informatisé, on mesure la quantité d'hormones fabriquées par les ovaires au moyen d'une bandelette plongée dans les urines du matin. Le lecteur indique si la journée est "sûre" ou "à risque", c'est-à-dire proche d'une ovulation. Certains de ces systèmes sont en vente en pharmacie, sur les sites Internet des fabricants et en grande surface. (BIOself, moniteur clearblue et bien d'autre.)

Et bien sur le **PRÉSERVATIF** !



ILLUSTRATIONS: LUCILE GOMEZ



# Le Massage

Un allié précieux pour une exploration sensuelle du corps indispensable à une sexualité épanouie.

Quelques pistes pour vous aider à retrouver cette dimension dans votre couple :

## Le massage

### Cachemirien

Fondé sur la connaissance yogique du corps, les mouvements du masseur relient entre eux les 108 marma ou points énergétiques du corps, sièges de l'énergie vitale. Ces points marma, qui signifie secret en sanskrit, sont des lieux de jonction des cinq principes organiques: ligaments, vaisseaux, muscles, os et articulations. Pendant deux heures, dans une absence totale de distraction, avec intention, en faisant des mouvements continus et extrêmement lents, le masseur va couvrir la totalité du corps du massé d'huile chaude de sésame.

## Le massage

### Intuitif

Le massage intuitif a pour but la relaxation et le bien-être. Il puise ses techniques dans le massage suédois, californien et énergétique, mais il est pratiqué de manière intuitive. Ni médicale, ni kinésithérapeute, ce massage favorise la conscience de l'enveloppe corporelle et permet de se remettre en lien avec le corps et les sensations. Il peut être une aide à l'estime et à la réconciliation de soi et participe à la régulation du système nerveux et au relâchement des tensions, équilibre l'humeur et redonne le sourire.

## Le massage

### Tantrique

Fruit de traditions millénaires indiennes et chinoises, il est enseigné dans les tantras, les livres sacrés ésotériques. Forme d'échange amoureux subtil, il se pratique totalement nu entre partenaires. Sans normes figées, sensuel, enveloppant et énergisant, il consiste en de grands mouvements de liaison entre toutes les parties du corps et des touchers sur les 7 chakras (points d'énergie). L'idée est d'introduire dans le corps un frémissement et la région sexuelle n'est pas exclue du massage. La respiration des deux partenaires est essentielle: profonde, effectuée par le diaphragme, elle a pour objectif de détendre le massé et de débloquent ses émotions. Bien que ce massage puisse se passer de tout acte sexuel, il peut aboutir à l'orgasme selon accord préalable entre le massé et le massant.



## Lien pour les couples

[www.komala-jacquier.com](http://www.komala-jacquier.com)

Nous espérons que cette mise en sensation vous ouvrira des portes créatives, vous donnera envie de continuer à avoir confiance en vous et à vous redécouvrir chaque jour sous un nouvel aspect !

Avec amour, humour et joie,

Samalie & Sandrine

# LE TRAVAIL D'UNE SAGE-FEMME

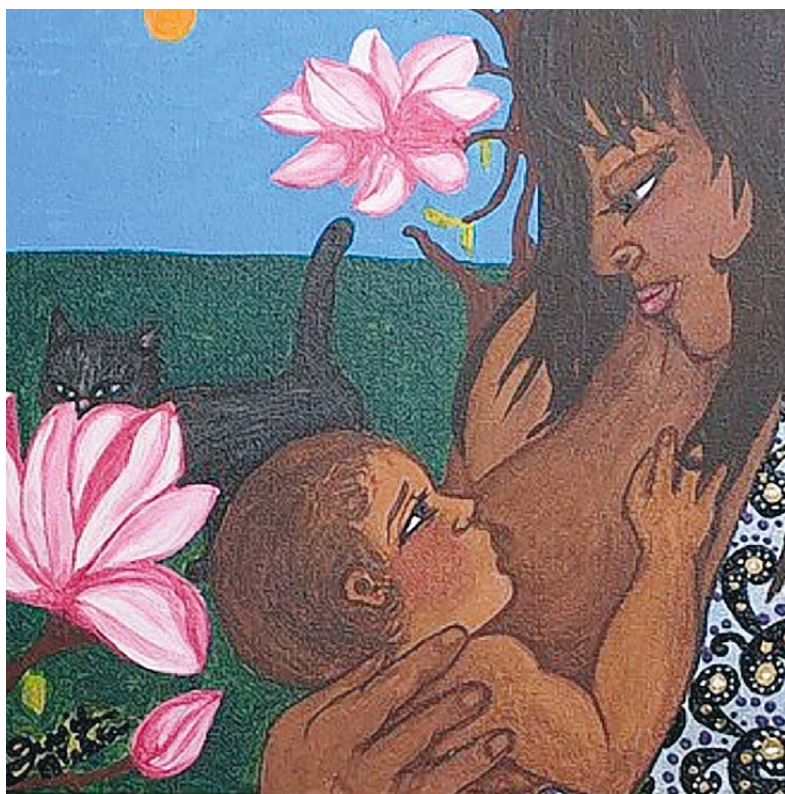
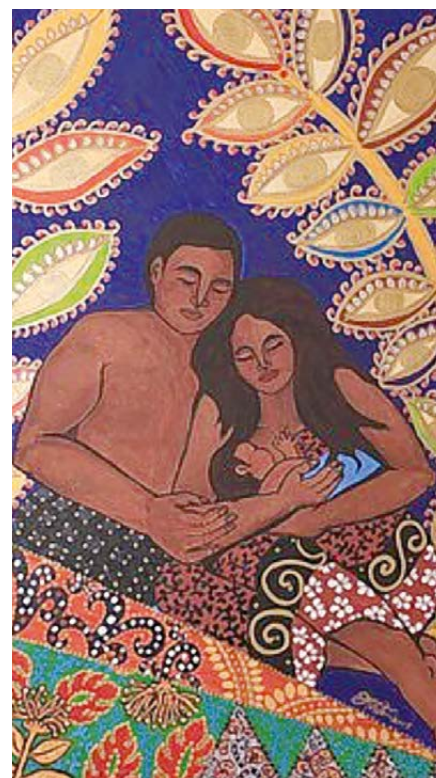
Toute femme peut choisir une sage-femme lors de sa grossesse pour un suivi global (de la conception à maximum 1 an de vie de votre enfant). La sage-femme est habilitée à faire les contrôles de la grossesse physiologique, lorsque tout se passe normalement et à travailler en collaboration avec le gynécologue lors de grossesse à risque. Vous pouvez aussi voir une sage-femme 1x dans votre grossesse, en complément du suivi chez votre gynécologue, pour discuter de votre projet de naissance (par ex. péridurale ou pas? quel mode d'accouchement?...). Vous avez aussi le droit d'avoir une sage-femme indépendante qui vous accompagne lors de votre retour à la maison avec votre bébé. Elle peut vous soutenir dans l'alimentation de votre enfant, discuter de rééducation du périnée et

répondre aux différentes questions que vous pouvez avoir.

Pour votre accouchement, vous pouvez choisir d'aller à l'hôpital, en clinique, mais aussi à domicile ou en maison de naissance.

Il est conseillé de se renseigner assez tôt dans la grossesse sur les différents cours ou accompagnement que vous désirez faire (préparation à la naissance et à la parentalité, haptonomie...)

Le rôle d'une sage-femme est d'être là pour vous accompagner pendant votre grossesse, elle prend en compte le plan physique, psychologique et émotionnel. Elle met son savoir à votre service et permet un lien apaisant entre la maman et l'enfant en gestation.



ILLUSTRATIONS: JENNIFER MOURIN

## CONTACT

Urgences Santé: **0848 133 133**

Permanence téléphonique des  
sages-femmes indépendantes  
du canton de Vaud:

**021 213 79 05**

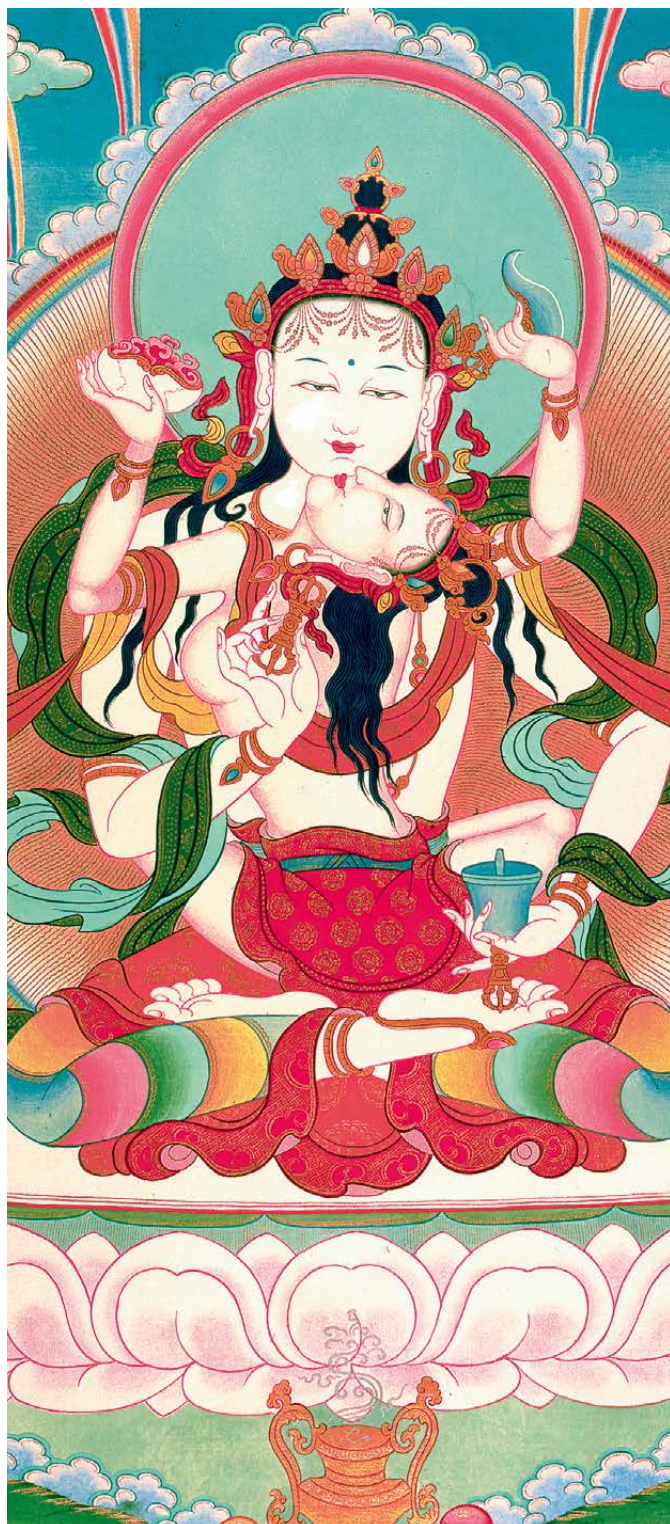
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

[www.vaudfamille.ch](http://www.vaudfamille.ch)

# POUR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Dans ce domaine également nous avons constaté que la sexualité n'est pas toujours synonyme de plaisir, mais évoque trop souvent une idée de compromis pour les femmes. Nous pensons qu'il est là aussi nécessaire, pour les couples, de

ré-apprendre à vivre une sexualité à deux. L'importance de la sexualité est capitale dans le bon fonctionnement d'un couple et ce dans le respect de chacun.



## QUELQUES OUVRAGES

### **SANDRA ET TIMMY** par Harri Wettstein

Une autre sexualité racontée aux jeunes, mais aussi aux moins jeunes, hommes et femmes. Un excellent livre pour les adolescents qui découvrent leur corps.

### **LE COUPLE SACRÉ** par Bernadette Legolf

Le Couple Sacré au travers de voyages initiatiques. Bernadette et Michel dévoilent leurs expériences sur terre et nous invitent à découvrir une nouvelle façon de voyager en Conscience dans le monde d'aujourd'hui avec simplicité et facilité. Il apprend à reconnaître les différentes facettes du couple pour l'amener à une guérison énergétique et nous conduire au Couple Sacré.

### **TANTRA, SPIRITUALITÉ ET SEXE** par Osho

Vision totalement nouvelle de la vie et du tantra, bien loin des éventuelles idées reçues. Comme tous les textes d'Osho, la simplicité des propos est une révélation à chaque page. La vie sexuelle, et la vie tout court, de chacun, serait transformée si nous pouvions appliquer cette approche si simple et si vraie, si belle et humaine. Mais il ne faut pas craindre de se remettre en question... Un livre indispensable.

### **LA VOIE DU COUPLE POLAIRE** par Jocelyne Le Rouzic

Découverte d'un enseignement ésotérique d'une teneur initiatique tout-à-fait exceptionnelle que l'auteur a reçu au cours de ses dix années de vie avec un chaman.

Pour répondre à la relation à deux et favoriser une attitude d'amour, de respect et de compréhension, nous vous proposons un blog :

[www.espace-emeraude.ch/index.php/fr/love-attitude-blog](http://www.espace-emeraude.ch/index.php/fr/love-attitude-blog)



Fondatrice de la revue, **Samalie Genoud** œuvre en Suisse romande dans différents centres de soin. Créatrice de l'espace **Emeraude** et des associations **Femmes sacrées** et **Reiki Unitaire**, elle anime des stages d'éveil de la conscience dans le domaine de la guérison, du féminin Sacré et de la libération du Soi pour accéder au Divin intérieur.

[www.espace-meraude.ch](http://www.espace-meraude.ch)