

Acacham : le bien-être par le jeûne

BEAURAING
Froidfontaine

Le centre Acacham,
propose des séjours
où on pratique le jeûne,
le yoga, le chamanisme,
pour se ressourcer.

Acacham : le nom figure sur la façade du bâtiment de la rue de Bazai, à Froidfontaine. Il interpelle un peu. En sanskrit, le mot désigne l'éther, l'espace, l'élément dont tout est composé. La référence est choisie pour l'esprit du lieu : « Ici, on cherche quelque chose qu'on n'a pas l'habitude de chercher. » livre Astrid de Hontheim, la porteuse de ce projet de centre de bien-être. On y propose aux personnes qui poussent la porte de partir à la recherche de la personnalité intérieure, de quitter le tourbillon quotidien pour se poser et on

prend du temps pour faire un travail sur soi.

Une clé : le jeûne

Au centre Acacham, on pratique le jeûne, une des clés de la connaissance de soi selon Astrid de Hontheim :

« Une fois que vous oubliez le ventre, vous pouvez vous occuper de l'esprit. » Le jeûne rend donc disponible et accessible une partie de l'énergie vitale. Libéré de l'énergie consacrée à la digestion, on est disponible pour nettoyer le corps et l'esprit.

Pour accompagner ce voyage censé enlever des poids de la vie, on est engagé dans différentes disciplines. Du yoga en passant par le massage, le chamanisme, la connexion à la nature. Pour s'engager dans l'aventure, pas question de partir sans avoir réfléchi à la chose car il est question de pratiquer le jeûne durant 6 jours, mais avec l'aide d'une équipe d'encadrement.

EDA - 50937367509

À l'avant-plan, la porteuse du projet, Astrid de Hontheim, est entourée par une équipe.

Qui se lance dans cette aventure ? « Il y a des personnes qui ont l'esprit embrouillé, mais aussi des troubles de différents ordres. Pas question d'accepter des personnes qui sont en traitement », précise la responsable.

Concrètement, le participant est informé du programme du jour en se levant. Le tout débute par des chants. « Le chant met en joie. Ça apporte de la cohésion dans le groupe. » Qu'on se rassure, au matin, on se met bien autour de la table. Pas question d'une bonne tasse de café et d'un croissant, on

s'assied pour échanger sur l'expérience de la nuit. Pour le ventre, il y a juste un jus dilué. Au matin, une activité extérieure est proposée. On peut notamment participer à la préparation du bouillon du soir. Pas d'excitation : on a droit à l'eau de bouillon. À midi, toujours pas de table, mais un moment de conférence et différentes activités, notamment des promenades dans la nature. À 17h, c'est le bouillon. Après vient le temps du yoga ou d'une activité plus relaxante.

PIERRE HIGUET



Si les aînés ont parfois quelques heures de scène à leur actif, c'est tout autre chose pour les plus jeunes.

La troupe théâtrale des *Gais lurons* de Denée retrouvera la scène à quatre reprises pour deux saynètes, jouées par les enfants et adolescents, et une comédie, interprétée en wallon par les aînés, déjà habitués à ce genre d'exercice. Les saynètes d'abord. *Li taute aux bioque*, de Joanny Girard : Martin va mener son enquête alors que toutes les bonnes choses comme les friandises en tous genres disparaissent...

Avec Ndayikengurukiye, Zaëlle Thitifays, Louise Doneux et Olivia Ruth. *Pétronije* est radio-active de Marcel Abadie : De l'uranium laissé sur une table est sans

doute le noeud de cette saynète... Avec Sullivan Mouton, Léa Henry, Alexy Dissy, Louise Doneux et Tanais Thitifays. Les aînés joueront une comé-

die de Ray Conney et John Chapman, *D'ji né ren pa d'zous (Le vison voyageur)* : Un atelier de fourrure où le vison va devenir un voyageur sur ses belles dames. Tout cela grâce

aux heureux propriétaires et un séducteur associé... Avec Karine Degeye-Casals, Benoît Detelle, Caroline Bourguignon, Nicolas et Quentin Adam, Flavie Humbert, Ben-

jamin Ruth, Annie Nossaint, Manon Guéry, Sophie Ernoux et Louis Gaux. La mise en scène est confiée à Susy Colle. Les vendredi 11 et samedis 12, 19 et 26 mars à 19h. **F.G.**

VITE DIT

DES THÉRAPEUTES ET ACTIVITÉS

Toutes les personnes qui poussent la porte du lieu ne se lancent pas dans l'expérience du jeûne. L'endroit propose d'autres activités. Des thérapeutes sont aussi disponibles pour apporter de l'aide à ceux qui le souhaitent. Il y a une nutritionniste, du massage énergisant, etc.

Plus d'infos sur : acacham.com

PAS SEUL AU MONDE

L'expérience menée à Froidfontaine n'est pas un cas unique. Il y a d'ailleurs une Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée. Acacham y adhère. Ceci est un gage de sérieux : « On veut jouer la carte de l'accueil simple, précise d'autre part Astrid de Hontheim. On n'est pas un centre qui est tourné vers le profit. De taille humaine, on accueille seulement 8 personnes. Il y a un stage toutes les trois semaines. Généralement, le nombre oscille entre 4 à 8 participants. La nature est au cœur du projet mais d'autres structures choisissent d'autres thématiques. Il est ainsi possible de faire la même expérience en optant pour le sport. »