

# Psychologie Spiritualité

Marcher pieds nus sur des braises à 600°C sans se brûler, c'est possible. Objectif numéro un de l'expérience proposée par la société Usha Veda, à Morges: vaincre ses peurs.



## Mieux-être

# «J'ai marché sur le feu»

Texte: Mireille Monnier  
Photos: Lucien Zürcher

La marche sur le feu est une tradition millénaire qui se pratique encore beaucoup dans le monde. En Inde, à La Réunion, par exemple. Mais moi, mon baptême du feu, je l'ai vécu dans un petit village campagnard du Gros-de-Vaud, Dizy, où l'on s'attendrait plutôt à cuire des saucisses qu'à marcher dans la braise.

Une vingtaine de personnes, dont un tiers d'hommes, avaient répondu à l'appel lancé par Lydia et Philippe Bosson, créateurs d'Usha Veda, une société morgienne spécialisée notamment dans les cours d'aromathérapie et d'ayurveda. Selon le couple, initié au feu par l'Américain Anthony Robbins, coach de Clinton et d'Agassi, rien n'est plus efficace pour parvenir à vaincre ses peurs, dépasser ses limites et, dans la foulée, atteindre ses objectifs.

Nous brûlions donc tous d'aller poser nos pieds dans ce feu transfigurateur. Mais de là à sauter tout de go sur ses braises à 600°C, il y avait un pas: une journée de préparation pour motiver les troupes, créer l'esprit d'équipe, blinder le corps et le mental.

Faisant feu de différentes techniques utilisées en développement personnel, Lydia et Philippe Bosson ont amené

tous les aspirants marcheurs à formuler leurs rêves, à prendre conscience des peurs qui les empêchent de les réaliser, et à rassembler leur énergie et leur détermination pour traverser le feu, au propre comme au figuré.

Dans l'après-midi, tout le monde a participé à la construction du bûcher, chaque bûche passant de main en main après avoir été chargée d'un message positif, et c'est en commun aussi que le feu a été allumé vers 21 h 30, chacun y allant de sa torche de papier.

Le compte à rebours avait alors commencé. Une heure et demie plus tard, nous étions au pied du feu. Un peu d'appréhension, beaucoup d'envie et les consignes bien ancrées dans chaque tête: on se lance seulement si l'on se sent résolu et on marche, sans s'arrêter, en regardant droit devant soi.

Je l'ai fait. Comme tout le monde. J'ai eu droit à un petit baiser du feu, un peu de braise s'étant glissée entre mes orteils. Rien de méchant. Le lendemain, je ne sentais plus rien.

Suis-je une autre? Ai-je vaincu mes peurs pour avoir surmonté celle-ci? Trop tôt pour le dire. Mais je me souviendrai de l'expérience. Le lit de braises sous la lune, c'était assez magique.

Lydia et Philippe Bosson, Usha Veda, Morges, 021 801 90 06, [www.usha.ch](http://www.usha.ch)



Grands marcheurs sur le feu devant l'Éternel, Lydia et Philippe Bosson affirment que ce rituel a changé leur vie.



En franchissant les 3 ou 4 mètres du tapis de braises, mon appréhension est partie en fumée pour laisser place à un sentiment de plénitude.

## Du bûcher au lit de braises



1 Pour souder l'esprit du groupe, le bûcher est construit en commun, chaque bûche passant de main en main.



2 Sur le bûcher, chacun dépose deux séries de petits sachets, les uns contenant ses craintes, les autres ses rêves.



3 En début de soirée, tout le monde participe à l'allumage du feu.