

Créatrice d'AfrikOlistik

Beauté

Passionnée par la nature et la liberté, cette **professeure diplômée de yoga, coach en santé holistique**, est l'une des premières instructrices noires francophones certifiées en yoga africain.

**Sylvia
Ebony
Desroses**

Créatrice d'AfrikOlistic



Basée sur l'île aux fleurs, cette métisse d'origine Martiniquaise et Béninoise a créé AfrikOlistik, un concept qui utilise les outils du yoga, la nature, la musique, le souffle et le mouvement pour encourager les autres à embrasser leur but unique dans la vie.

Qu'est-ce que le concept AfrikOlistik ?

C'est mon style de vie, et il s'est imposé avec le temps comme un véritable art de vivre.

Au départ, j'avais juste envie de partager la manière dont je vis mes passions que sont le yoga, le bien-être holistique, la nature, la nutrition et les voyages. Aujourd'hui, il inspire de nombreuses femmes, et j'accueille des clientes, en majorité Afro-Américaines, pour des retraites Yoga et Bien-être dans la Caraïbe, et des touristes en quête d'une expérience exclusive. AfrikOlistik se présente comme un concept précurseur et novateur pour ceux qui souhaitent s'assurer d'un bon équilibre et une meilleure hygiène de vie. Il y a eu un véritable engouement quand je l'ai lancé. Aujourd'hui, je suis reconnaissante de pouvoir aider les autres à améliorer leurs conditions de vie. Ces femmes ne viennent pas juste pour des vacances au soleil mais souhaitent découvrir une autre Martinique, plus authentique.

Pourquoi avoir choisi de travailler dans le domaine du bien-être « spirituel » ?

Je ne parle pas de bien-être « spirituel », car je considère la Spiritualité comme quelque chose

de vraiment personnel. C'est plutôt le domaine du Bien-être qui m'a choisie (rires). Toutes les étapes parcourues et les personnes rencontrées, jusqu'à aujourd'hui, m'ont amenée sur ce chemin et à enseigner le Yoga. Travailler dans le secteur du bien-être est devenu une évidence, car j'ai aussi traversé des crises et des périodes sombres.

« Ce que j'ai vraiment découvert c'est que tout ce que nous recherchons est à l'intérieur de nous »

Racontez-nous comment vous avez découvert ce « mode de vie » ?

J'ai découvert ce mode de vie grâce à ma mère qui nous a élevés en faisant très attention à notre alimentation, en nous soignant avec les médecines naturelles douces et nous poussant à pratiquer régulièrement des activités physiques. Elle a commencé à pratiquer le yoga et la méditation, suivre un régime végétarien bien avant moi. Les fruits ne tombent jamais loin de l'arbre.

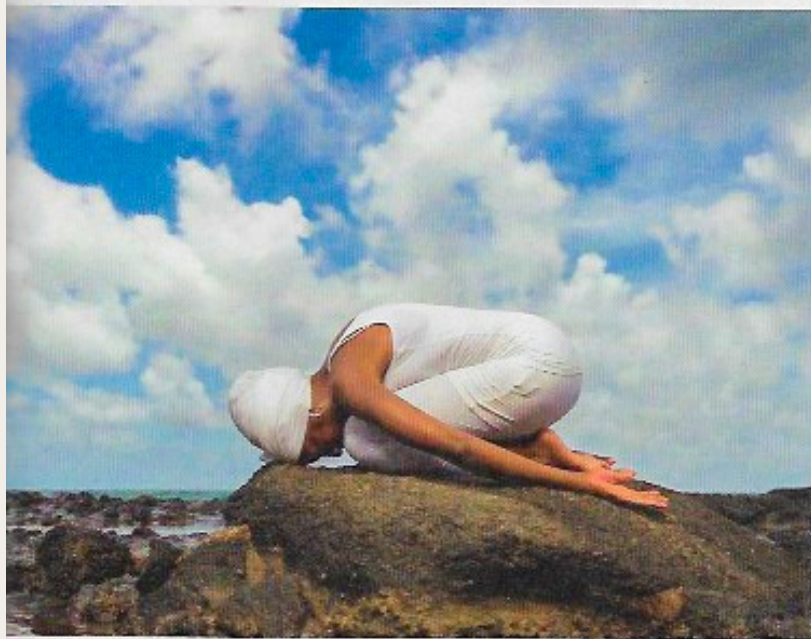
Cela fait bientôt 10 ans que je suis une adepte de toutes les pratiques holistiques grâce auxquelles j'ai pu me soigner de terribles maux de ventre (en arrêtant de consommer des produits à base de gluten), de l'eczéma (en supprimant

tous les produits laitiers), des dépressions... puis j'ai arrêté de manger de la viande et ainsi de suite. Ce que j'ai vraiment découvert c'est que tout ce que nous recherchons est à l'intérieur de nous, et parfois c'est juste une rencontre qui allume cette étincelle, une lecture qui ravive cette mémoire enfouie ou déclenche un désir de changement.



Créatrice d'AfrikOlistiK

PAR JESSICA BARRE



Dans une société où le virtuel est devenu légion, que préconisez-vous pour revenir à l'essentiel?

Effectivement, la place prédominante des nouvelles technologies, dans notre quotidien, nous éloigne peu à peu de nous-même et donc de l'essentiel. Je m'inquiète d'autant plus lorsque j'observe la jeune génération. J'ai travaillé en tant qu'intervenante TICE (Technologies de l'Information et de la Communication pour l'Éducation) dans les écoles primaires numériques, et le constat est alarmant et grave. Le système éducatif conditionne nos enfants (à partir de 2 ans et demi) en leur proposant des tablettes dès la maternelle. Ils sont tellement focalisés sur ces technologies que parfois ils n'ont même plus conscience de leur corps, au point de ne pas savoir comment tourner la page d'un livre ou prendre conscience du monde qui les entoure.

Voici quelques conseils pour revenir à l'essentiel : Éviter de vous laisser dépasser par vos occupations et envahir de sollicitations. Aimez-vous et prenez du temps pour prendre soin de vous. Réservez des créneaux uniquement pour être seule avec vous-même. Efforcez-vous de tout ralentir. Faites des coupures, des siestes, des pauses. Respirez profondément et en pleine conscience. Profitez du moment présent. Ressourcez-vous régulièrement en pleine Nature, faites de longues balades ou de la marche. Marchez pieds nus dans l'herbe. Apprenez la méditation, trouvez la méthode

qui vous convient et gardez une routine. Soyez et restez à l'écoute de votre intuition !

Une expérience liée à ce mode de vie qui vous a marquée?

Le jeûne que je pratique régulièrement depuis cinq ans. Un sacré défi et, paradoxalement, je ne me suis jamais sentie aussi bien que pendant ces périodes de privation. Le jeûne est l'une des plus anciennes méthodes africaines holistiques d'auto-guérison. Il permet de détoxifier son organisme, booster son système immunitaire, se régénérer et se purifier. C'est la manière de rester jeune et garder votre corps vigoureux. Quand je jeûne, j'ai une énergie incroyable. Après la phase de détoxification et les effets secondaires des premiers jours, je me lève très tôt, mon énergie est excellente. J'arrive à accomplir en une à deux journées, ce qui me peut me prendre une semaine en temps normal.

Pensez-vous que les populations afro-caribéennes ont un fort besoin de revenir aux méthodes que vous proposez lors de vos ateliers.

En effet, la diaspora de manière générale et les populations afro-caribéennes ont grand besoin de revenir à des méthodes naturelles, holistiques et globales de guérison qui s'inspirent de la tradition et des médecines douces, mais également de méthodes propres à leur identité culturelle. Ce que les Afro-Américains appellent, la théorie du Syndrome Post-Traumatique de l'Esclave du Dr Joy DeGruy,

“Efforcez-vous de tout ralentir. Faites des coupures, des siestes, des pauses”

traite des répercussions des générations d'esclavage : un traumatisme multigénérationnel accompagné d'une oppression continue, une absence d'opportunité de guérir ou d'accéder aux bénéfices disponibles dans la société, qui mène au syndrome post-traumatique de l'esclave. Dans de telles circonstances, ce sont quelques-uns des comportements prévisibles qui ont tendance à se produire chez les personnes d'ascendance africaine, tels le développement insuffisant de l'estime de soi, ainsi que des sentiments de désespoir, de dépression et une perspective autodestructrice générale, une propension marquée pour la colère et la violence, la violence contre soi-même, les comportements addictifs, la socialisation raciste.

Des maux dont souffre la société afro-caribéenne d'aujourd'hui...

Ce qui est très intéressant est que cette théorie ouvre la discussion sur la façon dont la communauté noire peut utiliser les forces que nous avons acquises dans le passé pour guérir dans le présent. Le yoga est né en Afrique et pourtant il est peu connu des Afro-Ascendants. La majorité de la communauté noire pense que c'est une science indienne et non africaine. Ils ont donc beaucoup de mal à s'identifier à cette pratique, ou ne sentent pas à l'aise face à la propagande et aux stéréotypes véhiculés sur le yoga avec des images d'Européens, de classe sociale élevée, très minces, athlétiques.

Des projets à court ou long terme liés à AfrikOlistiK?

Je viens de fonder mon propre style de yoga : le Sé yoga, un système basé sur la tradition africaine avec la méthode DS (pour Desroses Sylvia, Développement Spirituel). Courant novembre, nous organisons deux retraites AfrikOlistiK Yoga et Bien-Être en collaboration avec le Dr Aris Latham (Panama) en Martinique et Cassandra Kernisan (Canada) en Guadeloupe.

D'ici la fin de l'année, nous lancerons notre premier manuel de yoga ainsi qu'un programme de formation et certification des professeurs. ■

Sylvia Ebony DESROSES
www.afrikolistik.com
Afrikolistik Sylvia Ebony DESROSES
desroses.sylvia@gmail.com
ebony.sylvia@desroses.com