

KAREN DECKER : BESCH COACHING

UNE SANTÉ DE FER AU VERT

Embrasser un érable, méditer sous un hêtre, gambader parmi les sapins : Karen Decker et son business de Besch Coaching te proposent une solution alternative pour te remettre sur pied en douceur.

Je connais Karen depuis longtemps, nous nous croisons aux expositions de street art à la galerie Extrabold. Je me souviens de son regard si spécifique. Son œil gauche s'amusait de mes pitreries, tandis que le droit semblait me balancer un « mollo sur les vanes relous ». Entre-temps, elle devient double maman de deux charmants bambins, enchaîne sur un burn out assez coriace et, depuis l'année dernière, lance sa petite entreprise de bain de forêt. Moi, de mon côté, je sors toujours autant, alors si ma vieille copine métamorphosée en super naturopathe peut m'aider à soigner mes gueules de bois en me baladant dans les bois, je dis banco.

Girl in the wood

« Déjà, Seb, mon premier conseil serait que tu ralentisses un peu la teuf (*rites*). » Ok super, merci, je te dois combien ? Blague à part, en 2016, Karen est éducatrice dans un lycée technique avec des jeunes « dérangeants », en difficulté. L'ambiance y est malsaine, nocive et contre-productive. Elle collabore à des projets sociaux qui ne matchent pas forcément avec ses valeurs. Elle perd rapidement la foi et s'enlise dans une morosité toxique. Grosse descente aux enfers, mais elle se bat avec ses propres armes et ne baisse pas les bras. Un jour, elle tombe sur l'affiche d'un psychologue qui propose ses sessions dans les bois et ça fait tilt. « La forêt a été l'endroit où je me suis sentie le mieux lors de ma maladie, alors pourquoi ne pas emmener des gens se ressourcer aux milieux des arbres ? Éducatrice graduée, c'est un peu le même mot que coach. On gère des problèmes et on aide à trouver des solutions. J'ai mis trois ans à sortir de mon burn out, à chercher des réponses. Je peux donc mettre l'expérience de mon péril au service d'autres personnes. Puis, de fil en aiguille, j'ai remarqué que mon concept ressemblait vachement au Shinrin-yoku, la pratique médicale très populaire au Japon qui consiste à prendre un bain de forêt. » Et comme rien n'arrive par hasard, Karen a été marquée, lorsqu'elle avait 19 ans, par un voyage au Japon. La petite Luxembourgeoise a été très sensibilisée par l'animisme du shintoïsme et se retrouve complètement dans cette philosophie. Nos amis du pays du Soleil-Levant croient en des petits esprits qui animent les objets, les êtres vivants et les éléments naturels comme les pierres ou le vent. Rappelez-vous *Princesse Mononoké*, c'est exactement de ces petits génies protecteurs et du respect de la forêt que Miyazaki traite dans son manga.

Aujourd'hui, Karen va mieux. Elle compare, avec beaucoup de discernement, sa souffrance à un camion qu'elle se serait pris en pleine face. Même si elle a guéri, réappris à « marcher », elle en garde quelques séquelles physiques, mais y gagne une hypersensibilité très développée.

K In China

Côté CV, Karen débute par un bac plus trois d'éducatrice graduée à Virton, puis enchaîne sur cinq années en médecine chinoise à Paris. Parallèlement, elle pratique le tai-chi, les arts martiaux, la méditation et le qi gong, pratique d'origine asiatique qui consiste en une série d'exercices respiratoires ou de mouvements lents qui favorisent l'auto-guérison. Diplômes en poche, elle part perfectionner ses acquis à Shanghai dans une clinique d'acupuncture. Karen possède tout le package « médecine douce » pour gérer au mieux son cabinet et éviter, tant que faire se peut, les médicaments chimiques. « Quand j'étais au fond du trou, les médocs m'ont procuré un sommeil chimique, sans régénérer mes hormones du sommeil. Quand j'ai arrêté mon traitement, je me suis rendu compte que rien n'était réglé (*sourire*). »

Tree-Thérapie

Alors, comment se passe une séance de besch coaching ? Sur son site, Karen vous invite, dans l'onglet booking, à réserver un créneau, seul ou en groupe, sur son planning on line. Comptez 85 euros pour 1 heure 30. Vous aurez ensuite rendez-vous au Bambahsch ou au Grünewald, ses deux spots préférés. « Je sais exactement où se trouve tel végétal et où se trouve telle énergie. Je procure un autre accès à la forêt, une espèce de passerelle. Je prends la personne et, selon son besoin du moment, j'adapte la session sur mesure. On peut ensemble partir sur une longue balade ou des fois, je fais 20 mètres et je la mets en hamac. On glisse ainsi en douceur vers une séance de relaxation. On regarde les feuillages d'en dessous, d'un autre point de vue. On perçoit les odeurs. Je ressens le niveau d'énergie de mes « patients ». Mais attends, je t'explique (*sourire*). On a le corps physique, puis le corps sensible par lequel on prend des informations et enfin le corps énergétique, que j'aime représenter comme un manteau autour de nous. Comme dans tout, l'équilibre est primordial, avec sa part de Ying et de Yang. Si on rencontre trop de positif, on part dans l'euphorie.