



Quelle valeur donner au symbole psychique dans la pratique et comment le choisir ?

« Quand dans la phase de retrait sensoriel qu'on nomme relaxation, on parvient à un état de confort intérieur, qu'on se glisse avec bonheur dans le ressenti du silence, qu'on plane dans un océan sans limite, alors on se croit arrivé au summum de la libération vantée dans les écritures.

Il n'en est rien. On court seulement le risque de se perdre dans l'illusion de la réalisation de Soi. En fait cet état est fugace. Si on le laisse suivre sa pente, il ne durera qu'une minute ou deux à peine, avant de se dissiper et de livrer passage aux pensées ordinaires. Pour prolonger le calme mental, rien ne vaut le support du symbole psychique. Ce peut être la flamme d'une bougie, une figure géométrique, un chien, le soleil, la pleine lune, une fleur, un cristal, un Maître, une étoile, un arbre. La liste n'est pas close. Ceci pour dire que tout un chacun a le droit de chercher et de trouver son symbole personnel. L'important est que le choix soit spontané par l'effet d'une familiarité aimante. Si le cœur n'y est pas, il vous sera difficile de maintenir votre attention focalisée sur un objet imposé par l'intellect.

Le bon moment pour inviter le symbole dans votre espace intérieur, se situe lors de la détente décrite plus haut lorsque les sens étant au repos, vous êtes heureux, rempli d'une joie que vous voulez prolonger. Évoquez votre symbole au niveau du point entre les sourcils avec autant de précision que possible. Concentrez-vous sur cette vision. Permettez à son aura de vous imprégner. Sentez la capacité qu'a cette image intérieure de vous guider vers votre centre profond. Et en toute vigilance, demeurez dans l'émerveillement de la contemplation. ■

# Le crowdfunding ou le financement par la foule

Publier un recueil de photos sur les Indiens Kogis, lancer sa gamme de chips au chou, monter une école alternative sans avoir recours aux banques, tout le monde en rêve. Des idées aujourd'hui réalisables grâce au financement participatif permis par le web.

Le principe est simple : en quelques clics derrière son écran, l'internaute offre sa contribution financière à un projet, en échange de quoi il reçoit une contrepartie en nature ou symbolique, selon le montant de sa participation. Pour 25€, le soutien à la création d'un court-métrage offre le DVD du futur film, pour 50€ des moments de participation à sa réalisation et pour 100€, une invitation à l'avant-première – qui vient s'ajouter aux deux premières contreparties. Originaire des États-Unis, le concept, qui s'est développé sous le terme de « *crowdfunding* », littéralement « le financement par la foule », prend les allures d'une petite révolution. Le montant des fonds collectés via le financement participatif a triplé entre 2012 et 2013, passant de 27 millions d'euros à 78,3 millions d'euros.

La première condition pour présenter un projet repose sur sa vocation collective. Financer la réparation de sa voiture ou la rénovation du grenier n'a pas sa place sur les nouvelles plateformes de collecte de fonds. Une idée simple dotée d'un caractère inventif a, en revanche, toutes ses chances. Par exemple, une ferme biodynamique familiale a décidé de réintroduire la vache maraîchine (originaire du Poitou) pour produire du lait sain. Pari gagné grâce à l'achat de deux vaches ; un petit veau est né. En ce moment, c'est l'équipe d'un festival artistique à Hyères compromis faute d'équilibre budgétaire, qui a choisi d'opter pour un financement de la dernière chance via le crowdfunding.

Pour autant, le crowdfunding n'est pas forcément la solution miracle. Dans les bureaux

parisiens du leader européen du crowdfunding Ulule, la responsable des partenariats Tsilla Kogel prévient : « *Nous accompagnons les porteurs de projets, mais c'est à eux d'activer leurs réseaux, de partager l'histoire de leur projet afin de fédérer des personnes et des dons. Ce qui compte est de créer une réalité de rencontre entre un projet et ses soutiens.* »

Chez Ulule, le taux de succès des projets est de 63%. La moyenne de financement d'un projet est de 3500 euros. Quant au financement, il s'effectue sur une durée limitée (de 50 à 90 jours maximum) définie par le porteur de projet lui-même.

## Simple et inventif

Que se passe-t-il si le projet d'un souscripteur n'atteint pas le minimum requis ? Les contributions s'annulent automatiquement, le porteur ne reçoit pas d'argent, c'est donc une

opération « blanche » pour la totalité des parties prenantes.

L'émergence des réseaux sociaux, l'ingéniosité des systèmes informatiques, l'envie de contribuer à des projets choisis, éthiques, artistiques, solidaires, novateurs et originaux contribuent à expliquer le succès grandissant du crowdfunding.

Si, dans l'univers du crédit, ce type de financement ne représente encore qu'une goutte d'eau, il retient l'attention des banques et des politiques. En février dernier, l'ancienne ministre de l'économie numérique Fleur Pellerin, ambitionnait pour la France, « *la médaille d'or de la finance participative* », convaincue que « le crowdfunding est un instrument qui a vocation à devenir universel ». C.C.

## LIEU DU YOGA À PARIS 12<sup>E</sup>

### « I feel good »

Liza Mai entend commencer par le commencement, soit dans ses cours collectifs « *ramener les élèves dans leur corps par les asanas, la respiration, la relaxation* ».

Une fois revenu chez soi, on entend mieux les demandes de son corps. Alors, Liza accompagne ceux et celles qui le souhaitent dans un travail en profondeur qui passe tant par une meilleure hygiène de vie grâce à une meilleure alimentation que par un «

coaching de vie », soit un déblocage grâce à l'harmonisation énergétique et au travail sur soi. Ses cours de Hatha yoga selon Desikachar se déroulent en petit comité (8 élèves) dans un lieu calme, donnant sur des arbres, et équipé en bolsters, briques, couvertures et sangles. Ce qui a beaucoup plu : son dernier stage détox de trois jours en mai dernier qu'elle prévoit de répéter en octobre. Et aussi : les séances d'harmonisation énergétique, que certains appellent magnétisme et qu'elle donne en individuel. Elle prévoit



pour la rentrée un stage de yoga thérapie axé sur le rééquilibrage des chakras. Avis aux amateurs ! / C.C.

Liza Mai Tél : 06 67 90 17 00.  
<http://ifeelgood.fr>  
57 Bd Ponatowski, 75012 Paris