QUI SUIS-JE ?

BIOGRAPHIE

Né en 1958, je suis marié et père de 2 enfants. Après un apprentissage de laborant en chimie, mon parcours professionnel m'a mené en 1980 à vivre 5 saisons d'alpage dans la nature en contact direct avec les plantes sauvages, entrecoupées de voyages en Inde (sur un an et demi) avec pratique intense des Tablas, percussion sacrée indienne puis à promouvoir des produits biologiques, diététiques et des compléments alimentaires sur les traces de la Dresse Kousmine et du Dr Bircher-Benner, ceci dans toute la Suisse Romande dès 1985. A l'époque les « petites graines », la culture biologique et les végétariens faisaient doucement sourire ou alors énervaient franchement. Innovation à l'époque, je contribue à une diffusion d'aliments « BIO et sains » dans le grand commerce et pour le grand public.

Depuis 1982, je me suis formé dans les approches manuelles : réflexologies, massage classique, drainage lymphatique (DLMV), reboutement, mobilisation articulaire etc.

En 1993, je suis diplômé Infirmier en psychiatrie CRS

En 1997, je suis diplômé Educateur de Santé - Bio thérapeute - Réflexologue IHMN (Naturopathe), formation largement étoffée depuis. En 2003, je reprends la présidence fribourgeoise de l'Association Romande des Thérapeutes (anciennement ART) et pendant 6 ans, nous organisons de nombreux cours de formation continue. J'ai enseigné les approches naturelles et manuelles pour différents partenaires de 1994 à 2020.

2013, j'ai terminé la formation d'Herbaliste auprès de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.

J'ai commencé à concrétiser un projet du Jardin Botanique sur mon lieu de vie à Nuvilly en 1999 après être "tombé en amour" d'une mauve sylvestre découverte dans un coin de notre parc. Je fabrique mes propres produits de santé depuis plus de 30 ans : oligo-éléments, gemmothérapie, extraits de plantes médicinales, tisanes. Je me soigne ainsi que ma famille avec plus de 120 espèces de plantes, la majorité issue de notre jardin.

J'ai écrit 4 livres sur la naturopathie, l'alimentation et les plantes: « Terrain acidifié » et « Equilibre glycémique » Ed. Jouvence et "L'Urgence d'une alimentation Saine", Ed. Amyris et en 2017, le petit dernier "Inflammation chronique de l'organisme", Ed. Jouvence.

Aboutissement de mes recherches et découverte : le Lien fondamental entre, la vie du sol – le microbiote humain – les inflammations de bas grade.

LA PASSION DU VIVANT

En 2008, je fonde avec ma femme et plusieurs passionnés, l'Association Plantes&Vie.ch pour le renouveau de l'Herboristerie. Nous organisons des ateliers et quatre Salons Romand d'Herboristerie, 2011-13-15-17

Je suis très reconnaissant d'habiter un lieu préservé, aménagé et offert au monde que je considère comme un laboratoire entre biodiversité, jardin botanique et potager, pédagogie, soutien social, formations et rencontres intergénérationnelles. Toucher la Terre sacrée est un besoin quotidien.

Me passionnant depuis près de 40 ans pour la nutrition humaine, les plantes et les interactions avec le Vivant, je me décris comme chercheur de cohérence entre *Pensée et Façons de vivre*, entre *Enseignements de Terre Mère et réceptivité Humaine.*

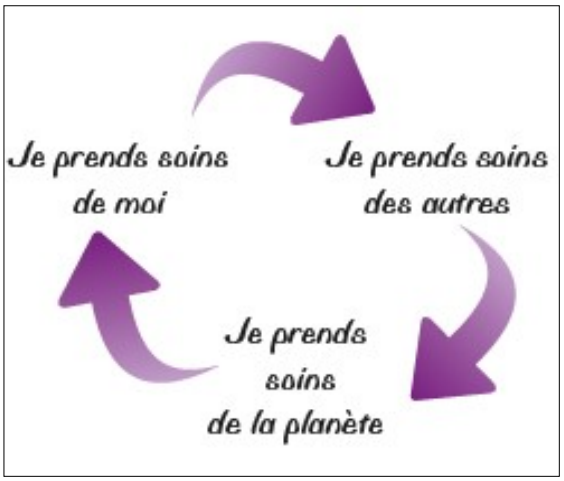
Dans la thérapie et au quotidien, je me propose comme *Médiateur de Vie et Gardien du Lien*. J'œuvre à l'application de l'empathie et de la compassion.

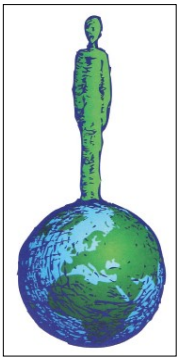
Technologies dominantes, consumérisme, nature polluée, absente et lointaine… accélèrent la rupture de Sens, les incompréhensions et les violences envers soi-même et les autres aboutissant aux pathologies.

Une question de choix. Le développement de la Conscience au travers des expériences du Vivant s'avère plus que jamais essentiel afin de préserver le continuum des comportements guérisseurs initiés par notre Terre bienfaitrice et les intelligences qui l'habite.

Nous serions bien inspirés de soigner nos racines « végétales » afin de garder les pieds « sur » et même ancrés « sous » terre, l'essentiel étant caché à notre regard, bien limité.

Prendre soin de la Vie, 3 mouvements de conscience indissociables.





CONSULTATIONS - Cabinet PHYTO-RESILIENCE

Comme naturaliste amateur, naturopathe, infirmier en psychiatrie, herboriste, jardinier, j'apprends, j'observe, j'expérimente sur les effets précis et pervers, aujourd'hui bien documentés de nos modes de vie, loin de notre nature profonde et je transmets la proposition de la (Phyto) Résilience.

Mon vœu le plus cher est que tout un chacun puisse développer sa conscience et son autonomie dans la santé et la guérison accompagné d'une méthodologie la moins invasive possible autour du Végétal afin de reprendre confiance, notre vrai Nature étant au Cœur, chacun détenant en partie sa propre clé.

Rester relié au mouvement de la Vie, de la Terre, de la Nature et de ses cycles. Se maintenir en santé et se guérir « naturellement » demande un investissement plus durable, riche de sens à découvrir sans prise inconsidérée de traitements artificiels.

Dans mes consultations pratiques, nous travaillerons pas à pas sur la question du Sens, sur *les ressources et le savoir-faire déjà présents en chacun*, sur l'hygiène de Vie et de pensée, sur l'histoire personnelle, sur le symbolisme et l'énergétique, appuyé par la nutrition, la phytothérapie, des techniques corporelles.

Je vous propose des bilans de santé et nutritionnels.

Je pratique principalement les méthodes suivantes :

Réflexologies/ visage Dien Cham - pieds – dos – torse - oreille ; massages de reboutement avec mobilisation douce, traitement de la colonne vertébrale, traitements anti-stress (NADA Acudetox…), respiration et mobilité abdominale, Chine Tsang, postures et exercices personnels.

Correction alimentaire acido-basique/anti-inflammatoire et microbiote, bilans personnels ; accompagnement psychologique avec objectifs de relation d'aide (Rodgers, Ennéagramme) ; conseils bio thérapeutiques, prescriptions de plantes, d'oligo-éléments et de compléments alimentaires ; utilisation de bio résonance MORA et du Bol d'Air Jaquier.

Je suis remboursé par l'ASCA pour la podoréflexologie, le massage classique et le DLMV. Prix des consultations et massages : CHF 100.-/heure, CHF 120.-/heure pour le 1er bilan de santé, CHF 100.-/heure par la suite.

Sur rendez-vous : Jacques Fontaine, Ch. du Moulin 70, 1485 Nuvilly, Tél: 079 470 98 21, E-mail: jmcl.fontaine@bluewin.ch

PHYTORESILIENCE - Dépliant