

# Agir ici et maintenant pour gagner en qualité de vie et en mieux-être

**Lamboing** Naturopathe et homéopathe diplômée au bénéfice d'une longue expérience, aussi bien avec les humains que les animaux, Lyne Donzelot vient d'ouvrir un nouveau centre de bien-être holistique.

Céline Latscha

Lyne Donzelot a inauguré récemment son cabinet de naturopathie et d'homéopathie dans l'ancienne salle d'orthophonie du collège de Lamboing. Grâce à son approche intégrative et naturelle, elle offre une écoute active et davantage de sérénité dans un cadre qui lui ressemble, tout en douceur et en nuances.

Lyne Donzelot a découvert l'homéopathie à l'âge de 14 ans, alors qu'elle cherchait des solutions pour ses allergies. «Je me suis rendue en pharmacie, espérant trouver un soulagement à mes symptômes. C'est là que j'ai découvert l'homéopathie, et dès ce moment, j'ai su que je voulais explorer des méthodes de soins alternatives», raconte-t-elle.

Cette expérience marquante a jeté les bases de sa passion pour les médecines douces. En 1998, après avoir obtenu un diplôme de culture générale en section paramédicale au Gymnase Numa-Droz à Neuchâtel, Lyne Donzelot a poursuivi ses études en naturopathie au Collège européen des médecines douces à Yverdon-les-Bains. Elle y a acquis des compétences variées en homéopathie, nutrition, phytothérapie, réflexologie podale et plus encore.

## Apprendre à prendre soin de soi-même

Son mémoire de fin d'études, axé sur l'homéopathie appliquée aux animaux, a reçu les plus hautes distinctions et une autorisation de publication, soulignant son engagement et son expertise dans le domaine. Elle a ensuite complété son parcours par une formation complète en



Lyne Donzelot soigne ses patients en tenant compte de tous les aspects: physiques, émotionnels et mentaux.

Céline Latscha

homéopathie, soldée par un diplôme, à l'Académie genevoise d'homéopathie. Entre 2001 et 2009, Lyne Donzelot a tenu un cabinet à Neuchâtel et Corcelles-Cormondrèche, où elle a suivi des patients humains et animaux de tous âges. En parallèle, elle a continué à enrichir ses connaissances et à partager son savoir, notamment par des articles et des conférences sur l'homéopathie et les animaux. «Pour l'instant, je n'ai pas un espace adapté aux animaux,

mais j'espère pouvoir à nouveau proposer ces services dans un proche avenir», précise-t-elle.

Après une pause consacrée à sa famille, Lyne Donzelot est ravie de reprendre son activité. Elle souhaite offrir à ses patients un espace dédié où ils peuvent non seulement recevoir des soins, mais aussi apprendre à prendre soin d'eux-mêmes de manière naturelle. «Mon objectif est d'accompagner mes patients dans leur intégralité, en abordant les aspects

physiques, mentaux et émotionnels», confie-t-elle.

Les consultations chez Lyne Donzelot sont une exploration approfondie du mieux-être de chaque patient. La première consultation, d'environ 80 minutes, permet d'évaluer les antécédents familiaux et personnels du consultant, ses habitudes alimentaires, ses traits de caractère et les symptômes physiques et émotionnels actuels, avec, comme piliers, une visite de l'alimentation, souvent une

prescription homéopathique et toujours une écoute active et bienveillante.

## Très active aussi en ligne

Les séances suivantes sont destinées à suivre les progrès et à ajuster les traitements au besoin. «Je suis quelqu'un de proactif et je vais rapidement proposer certaines solutions. Je note également volontiers quelques phrases positives personnalisées sur un post-it, histoire que la personne puisse

“  
Mon objectif est d'accompagner mes patients dans leur intégralité.”

Lyne Donzelot  
Naturopathe

les relire souvent et se rebooster (ainsi naturellement)», sourit-elle.

Lyne Donzelot est aussi très active en ligne où elle offre des ressources, dont des mémos scolaires, et soutient les familles de jeunes porteurs de troubles dys. «J'ai acquis de larges connaissances à ce propos, au travers d'expériences, autant familiales que par de riches échanges avec les professionnels et de nombreuses familles de ces enfants atypiques», ajoute-t-elle. Vivre de manière plus saine et plus harmonieuse, une aspiration que tout le monde caresse régulièrement, et qui peut prendre forme au cabinet «Ici et Maintenant».

Comme le souligne l'homéopathe, «chaque personne est unique, et chaque traitement doit être tout aussi unique. Mon approche est de personnaliser chaque parcours de soin pour répondre aux besoins spécifiques de mes patients, les aidant à retrouver équilibre et santé.»

## Une treizième Course de la Solidarité en faveur de l'Ouganda

**Prêles** Cette année, le bénéfice de la manifestation sera versé en faveur des réfugiés.

Tout comme pour les précédentes années, le Comité d'organisation de la Course de la Solidarité présidé par Stéphane Rouèche a choisi de soutenir un projet de l'Entraide protestante suisse (EPER). Cette institution développe ses activités sur plusieurs continents. En 2024, le bénéfice de la course sera versé en faveur de l'Ouganda. Un pays qui accueille actuellement au moins 1,5 million de réfugiés, venus de pays voisins, victimes de guerres civiles.

L'EPER est notamment active dans le camp de Bidibidi, où vivent près de 250'000 personnes venues du Soudan du

Sud. Les conditions de vie y sont extrêmement difficiles. L'accès à la nourriture et à l'eau potable est très restreint.

Par conséquent, l'hygiène en prend un méchant coup. Plus des deux tiers des jeunes filles scolarisées ne disposent pas d'articles d'hygiène ni d'infrastructures adaptés. Pour éviter leurs absences, deux à trois jours par mois, l'EPER et ses partenaires ont visé l'amélioration. Celle-ci se concrétise notamment par le développement de prototypes de serviettes hygiéniques réutilisables. A cette fin, de petites entreprises ont été créées, pour la fabrication de ces articles,



Les plus jeunes font preuve d'une belle motivation.

archives Ulrich Knuchel

ainsi que de savons, de sous-vêtements et de vêtements. La vente de ceux-ci, au sein du camp, leur assure des moyens du subsistance durables. Et pourquoi ne pas servir de source d'inspiration pour les villages situés aux alentours du camp?

## Près de 10'000 francs récoltés

Fort de 12 personnes, le comité s'est donc mis au travail, afin d'assurer un beau succès financier à la manifestation. Rappelons que chaque édition a permis, jusqu'ici, de verser un montant dépassant largement les 10'000 francs pour l'EPER. Questionnés sur leur motivation, les membres mettent en exergue le fait qu'on travaille pour une bonne cause. Ils relèvent aussi que cet événement

est très convivial. D'autres encore sont motivés par: «rien de voir les visages heureux des participants.»

Quant aux sources de satisfaction, on relèvera l'ambiance particulièrement sympathique de chaque course, le résultat final, ainsi que les sourires qui fusent de partout. La 13e Course de la Solidarité aura lieu le vendredi 16 août à la halle polyvalente de Prêles. Plusieurs catégories d'âge sont prévues. Les sportifs se disputeront la victoire sur 10,6 km, tandis que les adeptes de la marche nordique couvriront un circuit de 6 km dans un décor magnifique. Jusqu'à la veille de la course, on peut s'inscrire via le site [coursedelasolidarite.ch](http://coursedelasolidarite.ch). Les inscriptions sont aussi possibles sur place. *uk*