

ARIANE COHEN
« Je chemine vers moi-même »



C'est en fondant un centre ayurvédique dans le Morvan qu'Ariane Cohen a trouvé sa voie. Un cheminement vers l'harmonie et l'équilibre qu'elle fait partager avec énergie. Et une contagieuse joie de vivre.

Le tourbillon de la vie. Un sentiment qui ne fait pas référence à la chanson interprétée par Jeanne Moreau, mais plutôt à cette sensation, partagée par de nombreuses femmes, de ne pas avoir le temps de se poser. Ariane Cohen s'est laissée emporter, comme d'autres, par cette tornade qui fait mener une course effrénée mais ne rassasie jamais. Elle est installée dans le Morvan, ce coin de France puissant et secret, où les énergies offrent à celles et ceux qui osent s'y frotter le meilleur pour se réaliser. En 2006, Ariane Cohen a ouvert le centre Divali (« Victoire de la lumière sur les ténébres », en hindi) dans une vieille ferme pour y enseigner et partager cette « médecine » traditionnelle venue d'Inde, l'ayurveda*. Était-elle prédestinée à cette vie où le temps, la connaissance et l'écoute de son corps sont essentielles ? « Tout ce que l'on a été fait ce que l'on est aujourd'hui », résume-t-elle, ajoutant qu'on ne laisse jamais rien au bord de la route. « Quand l'expérience de l'âge arrive, on se dit même que c'est un cadeau. »

Pudique, elle finit par se livrer : « En 2005, on m'a annoncé un cancer du poumon. Les médecins ne me donnaient pas trop de perspectives d'avenir », dit-elle. À l'époque, incrédule, elle ne comprend pas pourquoi elle est touchée. « J'avais même honte d'être malade alors que je renvoyais l'image d'une femme saine, qui mangeait végétarien. Il y avait forcément quelque chose d'incohérent dans ma vie. » La maladie se déclare en effet peu de temps après qu'Ariane Cohen décide de prendre un virage important dans son existence. Responsable des services achats et production dans une entreprise de parfums en Île-de-France, où elle travaille depuis dix-huit ans, elle crée en 2000 un centre ayurvédique à Paris, l'un des tout premiers du genre. « J'avais découvert le yoga à 18 ans et ce fut une révélation. Mais la vie m'a quelque peu éloignée de cette activité. Je me suis égarée dans le travail, sans doute pour ne pas faire face aux deuils de l'enfance. Je suis littéralement passée à côté de moi... » En montant son centre, elle pense chasser ses fantômes et se débarrasser, comme une

mue, de ses vieilles peaux. « Pour l'entourage, familial et amical, j'étais la femme parfaite, déterminée. » Et pourtant : « Il y a des signes que le corps et la vie envoient. Des signes qu'on ne voit pas toujours. » La chimiothérapie à peine terminée, guérie, elle part avec son compagnon d'alors à la recherche d'un lieu dans un environnement naturel. Le Morvan les séduit et une vieille ferme est transformée en « espace de bien-être par l'ayurveda ». Ariane sait qu'elle gagnera moins d'argent, mais se sent prête à évoluer. Ses deux filles adhèrent au projet et encouragent leur maman. « Dans mon centre, où je propose des stages d'une semaine, les gens qui viennent ont besoin de ce temps de pause. Personne n'est capable d'être tout le temps dans l'action. »

Repères

Fondatrice du centre Divali, espace bien-être par l'ayurveda, 54 ans, divorcée, 2 grandes filles.

1994 Première inscription dans une école d'ayurveda à Paris.

2000 Ouvre son centre ayurvédique à Paris.

2005 Tombe gravement malade.

2006 S'installe dans le Morvan et crée La Ferme de Divali, où elle exerce.

« En France, l'entreprise n'est plus un lieu où l'on exploite les compétences. On y casse l'humain »



Chefs d'entreprises sous pression, femmes épuisées de mener plusieurs journées en une seule, tous et toutes ont ce point commun : « S'échapper de ce que la société exige de nous, l'image que l'on doit absolument renvoyer. » Elle qui a rempli avec succès des responsabilités au sein d'une entreprise porte d'ailleurs un regard acerbe sur le monde du travail actuel : « En France, l'entreprise est devenue un monde de dirigeants, et non plus d'entrepreneurs. On n'exploite absolument pas les compétences, au contraire : on casse l'humain. »

Son credo ? Proposer le fruit de son expérience, un art de vivre au quotidien. « Je ne suis pas un médecin, encore moins un gourou, sourit-elle. Je suis juste une hôtesse accompagnante vers le bien-être, l'harmonie, l'équilibre. » Elle dit cheminer « avec beaucoup d'humilité », se sentir de mieux en mieux et, à 54 ans, avoue être obligée de compter quand on lui demande son âge ! « Je m'écoute plus qu'avant et, si mon corps est parfois fatigué, il est quand même plein d'énergie. Je me reconnais dans mes faiblesses et dans mes qualités, dans la puissance de l'être humain. »

L'histoire de La Ferme de Divali n'en est finalement qu'aux premiers chapitres. Ariane écrit actuellement un livre de cuisine saine et a « plein de projets dans la tête », ponctue-t-elle d'un éclat de rire. Parce qu'elle est convaincue de ce proverbe chinois : « Il faut mettre de la vie dans les années, et non pas des années dans la vie. »

Lucie Kent

* Signifie « connaissance de la vie et de la santé » en sanskrit.