

A MANTALLOT. Avec François Bertrand : « Apprendre à trouver son équilibre »

François Bertrand est naturopathe à Mantallot (entre Bégard et La Roche-Derrien). Le bien-être est au cœur de sa pratique. Un chemin pour le corps et l'esprit

Tout commence en poussant la porte bleue de cet ancien moulin à Mantallot. Un cadre enchanteur. Évidemment, la nature est au cœur de la pratique de François Bertrand. Les gens viennent voir le naturopathe quand, « à un moment de leur vie, ils veulent prendre leur santé en main ».

La bonne santé

Alors, le praticien propose, éduque. « Nous faisons en sorte, le client et moi, d'identifier les grands ennemis. L'alimentation frelatée, la surconsommation d'aliments. » Mais attention, le naturopathe n'est pas dans une démarche de privation. « On est là pour apprendre aux gens à trouver l'équilibre. C'est vraiment une démarche joyeuse. Je dis souvent aux gens de chanter sous la douche, dans leur voiture. »

« Un naturopathe est un éducateur de santé. On ne vient pas me voir pour avoir une ordonnance pour se soigner. On vient pour rester en bonne santé. » François Bertrand est le premier à conseiller d'aller voir un médecin quand on est malade. « Mon propos est de donner des outils aux gens pour retrouver de la vitalité ou en gagner. Pour aller à la découverte de soi. On enseigne une hygiène de vie. »

Quand il reçoit un client, François Bertrand prend son temps. « La première consultation individuelle peut durer jusqu'à deux heures. » Le praticien écoute, dialogue, creuse les besoins de la personne. « Nous avons un échange et je fais des propositions qui s'adaptent aux besoins de chacun. » Il travaille sur le côté physique aussi bien que sur l'émotionnel.

Un déclic

À 34 ans, François Bertrand en est à sa deuxième vie. « Je travaillais dans l'industrie pharmaceutique, à la direc-



François Bertrand apprécie ce coin de nature pour vivre et travailler. Une vraie chance.

tion générale d'un grand groupe français. » Un métier qui a pas mal abîmé sa santé. « Et j'ai rencontré une naturopathe qui m'a expliqué que j'avais de l'énergie à déployer ailleurs. » Souvent stressé, parfois colérique, François Bertrand a découvert un nouvel univers.

« La naturopathie s'est offerte à moi. Ça a fait sens. Un déclic. » Une étincelle au-dessus de sa tête.

Depuis, il s'emploie à transmettre cette connaissance à d'autres. Deux ans d'études et de nombreuses formations l'ont amené à ouvrir ce cabinet

à Mantallot. « Je pratique donc la naturopathie mais aussi le massage énergétique Chi Nei Tsang, le massage bien-être et l'olfactothérapie. » Des disciplines forcément complémentaires « pour avoir à sa disposition toutes les armes pour rester en bonne santé ».

Un rapport à la nature

La naturopathie, ce n'est pas juste la connaissance de deux ou trois plantes. C'est un rapport à la nature. C'est vraiment ce que propose François Bertrand. « Je suis installé ici depuis un an mais c'est un projet de longue date. J'ai travaillé dur pour être dans ce cadre. » Un lieu de vie, d'accueil et un gîte pour apprendre à se ressourcer et à aller mieux.

Le praticien trouve, dans cet ancien moulin, le lieu idéal pour son activité. Pour aider les gens à devenir acteur. « On devrait d'ailleurs s'y atteler dès le plus jeune âge. Apprendre à nos petits à gérer le stress, à mieux manger en conscience individuelle et en conscience collective. » Il aime ce rôle d'éducateur. « Transmettre, aider, conseiller. C'est vraiment l'essence de mon métier. »

Bertrand DUMARCHE

■ François Bertrand. Mantallot. Contact : 09 72 38 29 35 - 06 20 86 55 15 - contact@francoisbertrand.fr - www.francoisbertrand.fr