



SANté-MAladie-SANté
association loi 1901
créée en 1988 à Toulouse,
centrée sur
l'éducation à la santé

14 rue Frédéric Bastiat
31200 Toulouse

Site : samasa-education-mp.fr

Téléphone : 05 34 66 28 04
Courriel :

samasa.mipy@laposte.net

Le congrès
pour les
12, 13, 14
novembre 2010

notre site
Samasa-education
-mp.fr

Santé Plurielle N° 4

Éducation à la santé globale

12 - 13 - 14 novembre
2010 > TOULOUSE

Espace de Congrès
DIAGORA
NAVETTE GRATUITE → Métro
Station "Ramonville" - Ligne B

5^e CONGRÈS GRAND PUBLIC
organisé par les Conseils en Santé Holistique
Pour une approche globale
de la **santé**
avec Anne-Marie FILLIOZAT
Dr Gérard GUASCH
Dr Thierry JANSSEN

Renseignements : 05 34 66 28 04
www.samasa-education-mp.fr



DANS CE NUMÉRO :

Le congrès Édito	1
Pourquoi ce congrès Portait T Janssen, ouvrages	2 3
Portrait AM Filliozat, G Guash Ouvrages— Un conte	4 5
La psychologie positive Stress et santé	6 7
Voyage au delà du cerveau Sagesse au coin du feu	8 9
Soutenance mémoire CSH Stage dans le désert	10 11
Nos partenaires Conférence sur le deuil	12

Édito

« **Corps – Cœur – Conscience** », le thème de ce bulletin reprend celui de notre prochain congrès. Un thème au centre de la « philosophie » des Conseils en Santé Holistique et qui représente l'organisation fondamentale de tout être humain : trois niveaux de réalité, trois domaines avec ses besoins spécifiques et pourtant indissociablement liées. En effet, tout ce qui touche l'un, touche l'autre comme l'onde qui se propage lorsque la pierre lancée atteint l'eau. Ces **trois dimensions interagissent** de façon dynamique à la recherche constante d'un équilibre.

L'occasion nous est ici donnée de présenter nos principaux interve-

nants sur le congrès : **Thierry Janssen, Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch**. Bien qu'ils aient chacun un parcours bien personnel, leur complémentarité saute aux yeux. Nous sommes impatientes et ravies de les accueillir et de pouvoir partager ce moment avec tous les congressistes.

Un autre sujet abordé dans ce numéro « Les voyages forment la jeunesse » oui, mais pas que... à découvrir en page ...

Nous espérons vous retrouver nombreux les 12 – 13 et 14 novembre prochains. En attendant, bel été à tous !

Patricia Pendu-Sanner

POURQUOI CE CONGRÈS ?

Notre Association régionale a organisé **quatre congrès** autour de l'approche globale de la santé depuis 1990.

A l'heure où la **santé** reste un **enjeu majeur pour notre société**, il est fondamental de poursuivre et de favoriser avec vous la réflexion autour de ce thème.

Chacun convient aujourd'hui de **l'impact du stress sur la santé** et des liens qui existent entre **le mental et le corps**. Le terme de psychosomatique n'inquiète ou ne surprend plus personne.

Au delà de la prise de conscience il importe de diffuser le fait que chacun de nous peut disposer de **moyens concrets, simples et efficaces pour être acteur de santé**.

Depuis 20 ans en effet notre association développe l'idée :

-que chacun de nous est capable face au stress de la vie, d'avoir une **attitude positive et responsable pour gérer les changements**.

-que chacun dispose, en cas de problème de santé, de **diverses thérapies dites alternatives** dans un choix respectueux de la globalité de ses besoins. Ces approches sont aussi appelées « **complémentaires** ». En aucun cas elles ne s'opposent à la médecine conventionnelle mais proposent d'y associer de nombreuses et nouvelles ressources.

-que les techniques de **relaxation visualisation positive** conviennent à chacun et à tout âge dans les domaines de la prévention et de la remise en santé. Cette démarche simple et agréable favorise le mieux être et l'harmonie psychocorporelle. Comme à chaque manifestation nous vous proposerons un atelier découverte.

Trois conférences appuieront les témoignages, tables rondes et divers ateliers :

« **La psychologie positive, une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé** » (Thierry Janssen -

Bruxelles)

« **Le changement au cœur de nos vies** » (Anne-Marie Filliozat - Paris)

« **Des traditions millénaires aux médecines d'aujourd'hui** » (Gérard Guasch - Mexico).

Des temps de convivialité et musicaux s'intercaleront avec le programme afin de bien prendre en compte toutes vos dimensions.

Toute notre équipe travaille avec plaisir à cette proche réalisation. Nous souhaitons vous y accueillir nombreux.

Les co-présidentes du Congrès 2010, Marie-France Boisserie et Marie-Jo Dursent- Bini



Toutes les informations sur notre site : samasa-education-mp.fr

- La plaquette avec le contenu du congrès
- La fiche d'inscription
- Le lieu , le centre Diagona à Toulouse Labège.
- www.diagona-congres.com
- Le plan d'accès
- Des hôtels



Thierry Janssen

Thierry Janssen a un parcours professionnel tout à fait singulier et original, qui mérite d'être découvert s'il ne l'est déjà.

Thierry Janssen est belge et a exercé en tant que **chirurgien** à Bruxelles. Puis il est devenu **psychothérapeute**. Il exerce aujourd'hui en tant que tel, délivre des **enseignements** auprès de professionnels de la santé, donne des **conférences** dans divers pays et consacre enfin du temps à l'écriture de ses **ouvrages** qu'il publie à l'intention du grand public. Les

plus connus sont "**la solution intérieure**" et "**la maladie a-t-elle un sens?**"

L'approche de Thierry Janssen est essentiellement tournée vers une **médecine psychosomatique** et s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences. Il puise ses sources de réflexion aussi bien dans la culture des peuples aux croyances traditionnelles que dans les théories de la médecine moderne. Tout en les comparant, il fait aussi des liens entre elles, mettant ainsi en

lumière que depuis la nuit des temps, **la recherche du sens face à la souffrance et à la maladie** a toujours été et continue d'être présente.

Thierry Janssen développe l'idée que la médecine doit prendre en compte non seulement **la personne dans sa globalité**, mais également le fait qu'elle entretient des **liens spécifiques avec le monde qui l'entoure**. Toutes ces interactions sont à prendre en compte, dans la compréhension de la maladie et dans la prise en charge thérapeutique.

Thierry Janssen nous invite sans cesse à **prendre en charge notre santé**, nous en sommes responsables, ce qui permet de favoriser autant qu'il est possible la prévention.

Notre association a déjà eu le plaisir de l'accueillir pour une conférence au centre de congrès de Toulouse. Nous sommes particulièrement heureux que Thierry Janssen ait accepté d'ouvrir notre congrès par une nouvelle conférence.



Marie
France
Boisserie



Thierry Janssen

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Thierry Janssen est l'auteur des livres *Le Travail d'une vie* (Robert Laffont 2001, Marabout 2008), *Vivre en paix* (Robert Laffont 2003, Marabout 2008), *Vivre le cancer du sein autrement* (Robert Laffont 2006, Pocket 2010), *La solution intérieure - vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit* (Fayard 2006, Pocket 2007), et *La maladie a-t-elle un sens ? - enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010)



UN PORTRAIT D'ANNE-MARIE FILLIOZAT

Co-fondatrice du Conseil en Santé Holistique en 1981 avec Rémy Filliozat à Paris, Anne Marie Filliozat est psychanalyste, « **pionnière d'une approche psychosomatique** qui explore conjointement nos pensées, images intérieures, émotions, sensations, tensions et mémoires corporelles ».



Elle s'est éloignée du silence et du divan il y a déjà longtemps pour **proposer des outils simples et concrets pour améliorer le quotidien** et aider chacun à prendre sa santé en mains, faire les **liens entre le mental et le corps**, donner **du sens aux symptômes physiques** pour répondre à d'autres besoins psychosociaux.

Au delà de cette présentation conventionnelle, il me plaît d'évoquer Anne-Marie comme une femme **curieuse et passionnée**, tout autant par les neurosciences que par les traditions millénaires, passionnée par la vie elle la crée passionnante, elle milite dans des associations humanitaires et les voyages lointains ponctuent sa carrière.

Nombreuses sont les manifestations où elle donne des conférences, sachant, chaque fois, trouver les mots qui conviennent à des publics parfois très différents.

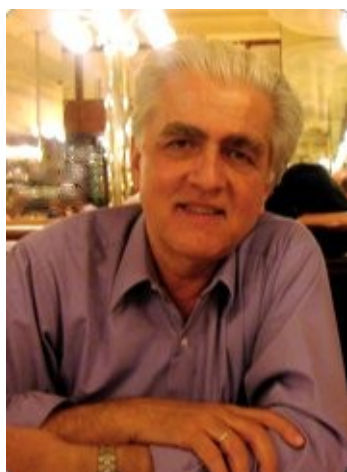
Formatrice pour les Conseils en Santé Holistique nous avons toujours plaisir à l'accueillir à Toulouse et à Valence et recueillir l'essence de son enseignement humaniste et sa joie de vivre.

Marie-Jo
Dursent Bini



UN PORTRAIT DE GERARD GUASH

Le Docteur Gérard Guasch est **médecin psychosomatique, psychothérapeute**. Il s'est intéressé depuis le début de ses études de médecine à la dimension psychosomatique, ce qui l'a amené à explorer diverses disciplines (psychanalyse, analyse reichienne, hypnose, relaxation, médecine traditionnelle chinoi-



se et homéopathie)

Depuis plus de 40 ans, il mène cette **recherche sur les facteurs de santé, maladie et guérison**. Il a voyagé à travers le monde (Chine, Philippines, Mexique, Brésil et Pérou) pour approfondir les pratiques traditionnelles et ancestrales de soin.

Gérard Guasch est l'auteur de plusieurs ouvrages. Il a signé avec Anne Marie Filliozat

« **Aide toi, ton corps d'aidera** »

Nous aurons l'honneur et la joie de l'accueillir sur notre prochain congrès « Corps - Cœur - Conscience » en novembre prochain. Gérard venu de Mexico où il vit, donnera une **conférence « des tradi-**

tions millénaires aux médecines d'aujourd'hui »

Ce sera aussi la date de parution de son dernier livre : « **Vivre l'énergie du Tao** » (Presses du Châtelet) qu'il sera heureux de dédicacer lors congrès.

Gérard Guasch est cofondateur avec Anne-Marie Filliozat du **Cercle Psychosomatique**, la longue amitié qui les relie leur permet d'écrire et de travailler ensemble malgré la distance.

Marie-Jo
Dursent Bini



OUVRAGES ET SITE D'ANNE MARIE FILLIOZAT ET GERARD GUASH



A consulter :

www.lecerclepsychosomatique.fr



Un conte... La musique !



C'était un magicien de la harpe. Dans les plaines de Colombie, il n'y avait jamais de fête sans lui. Pour que la fête soit une fête, Mesé Figueredo devait être là, avec ses doigts dansants qui égayaient les airs et affolaient les jambes.

Une nuit, sur un sentier perdu, des voleurs l'ont attaqué. Mesé Figueredo revenait d'un mariage, à dos de mule, lui sur une mule, la harpe sur une autre, quand de voleurs se sont jetés sur lui et l'ont

roué de coups.

Le jour suivant, quelqu'un l'a trouvé. Il était allongé sur le chemin, torchon sale de boue et de sang, plus mort que vif ! Avec ce qu'il lui restait de voix, il a dit :

- Ils ont emporté les mules.
- Et il a ajouté :
- - Il ont emporté la harpe.
- Et il a repris son souffle et a ri :
- **Mais ils n'ont pas emporté la musique !**

Eduardo Hughes Galeano

Pour Mesé Figueredo, c'est la musique. Pour d'autres la peinture, la lecture, l'amour, les joies du sport, la liberté ou le simple bonheur d'être présent sur terre...

Et vous, avez-vous dans votre cœur une flamme secrète que nul ne pourra jamais vous prendre, et qui vous rendra toujours heureux ?

Les philo-fables, M Piquemal

Il existe des personnes dont rien ne peut entamer l'optimisme et la joie de vivre.

Sans doute parce qu'ils ont une passion en eux qui vaut plus que tout et qu'on ne peut leur enlever.



LA PSYCHOLOGIE POSITIVE, une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé

Conférence de Thierry Janssen, au centre des Congrès Pierre Baudis, Toulouse

Depuis une vingtaine d'années, la recherche psychologique ne considère plus seulement **la santé mentale** comme une absence de troubles névrotiques ou psychotiques mais aussi comme **un état de bien-être** permettant de **surmonter les inévitables difficultés** du quotidien, **d'effectuer un travail** et de **mener une vie sociale épanouie**.

L'accent est donc mis sur **notre capacité de penser d'une manière positive et de générer des émotions agréables**. Cela paraît d'autant plus important que, de son côté, la recherche médicale apporte la preuve du **rôle bénéfique** de cette « **psychologie positive** » pour la **santé physique**.

Curieuse époque que la nôtre où il faut des preuves scientifiques pour se convaincre de ce que les philosophes et les sages nous enseignent depuis la plus haute Antiquité. **Curiosité, ouverture d'esprit, inspiration, créativité, gratitude, pardon, empathie, gentillesse, générosité, optimisme, attribution d'un sens** aux expériences de l'existence, motivation et espoir font partie des potentialités humaines que la psychologie positive encourage de développer.

Toutefois, il serait illusoire de croire qu'il suffit d'adopter quelques recettes pour vivre heureux et en bonne santé.

« **Le bonheur n'est pas un but mais un chemin** »,

nous dit Thierry Janssen. Pour lui, la psychologie positive n'est ni une affaire de performance ni une obligation au bonheur. Elle n'a de valeur que si elle évite le piège de l'individualisme et de l'égotisme.

Nous découvrons alors que **la science véhicule**, elle aussi, un **bon sens** et une **sagesse** particulièrement adaptée aux défis contemporains.

Patricia Pendu-Sanner.



CONFERENCE EN DRÔME PROVENÇALE STRESS & SANTE : QUELLE INFLUENCE ?

Le 20 Mai 2010 à Mollans/Ouvèze (26)

63 personnes étaient réunies à Mollans/Ouvèze en Drôme Provençale pour venir écouter la conférence à trois voix animée par **Agnès Gaillet, Nelly Hatton Kummer et Catherine Thorens-Bini**. Un temps de rencontre organisé par Nelly dans sa région, dans un joli cadre et dans beaucoup de convivialité.

Un temps de parole pour chacune où Nelly à partir du **schéma d'Hans Selye** permettait au public de découvrir le concept des **trois dimen-**

sions de la santé holistique, suivi par un temps où Catherine évoquait l'influence des **émotions en corrélation avec le fonctionnement du cerveau et du système nerveux végétatif**. C'est Agnès qui apporta les **réponses hormonales** et les nombreuses interactions et les **conséquences sur la santé en parlant du système immunitaire**.

La mallette CSH s'est alors entr'ouverte pour proposer des suggestions : valoriser les

bienfaits de la gestion du stress par la respiration, la relaxation/visualisation, de l'expression des émotions, la politique des plaisirs, les permissions à se donner....

Des exemples concrets, un peu d'humour, beaucoup d'authenticité, les mots ont su atteindre l'assemblée qui en fin de conférence a posé de nombreuses questions et s'est rassemblée autour des conférencières pour échanger... Un **beau moment de partage**....

Agnès, Catherine, Nelly



CONJUGUER LE CORPOREL, LE PSYCHOLOGIQUE ET LE SPIRITUEL DANS LE SOIN

Conférence animée par THIERRY MAGNIN le 2 juin 2010 à CLAUDIUS REGAUD

Docteur en théologie et professeur à l'école des mines de St Etienne, Directeur d'un laboratoire de recherche en physique (CNRS, URA), Vicaire général du diocèse de St Etienne, Prêtre à St Etienne.

Thierry Magnin a proposé à l'institut Claudius Régaud un travail de recherche qu'il mène actuellement sur l'accompagnement de la personne malade dans sa globalité.

Son expérience au CHU de St Etienne en soins palliatifs l'a amené à réfléchir sur : « Peut-on **prendre en compte ses 3 dimensions dans un processus de guérison** ? ».

La CSH que je suis, a été étonnée de ce questionnement aujourd'hui, alors que SAMASA et ses conseils en santé holistique travaillent depuis de nombreuses années à accompagner les personnes dans ces 3 dimensions, cette globalité.



Une très grande partie de la conférence a porté sur la **mise au clair de la dimension spirituelle**. « Comment la différencier de la dimension religieuse ? » « Comment la différencier de la dimension psychologique ? »

La maladie amenant la personne vers une crise d'identité et une recherche de sens, Thierry Magnin a parlé du développement, chez la personne malade, d'une « **conscience de santé** » dans cette dimension spirituelle où l'homme peut écouter cette petite **voix intérieure** qui lui est propre et qui va **l'amener à trouver ses propres solutions**, ses propres choix même dans les traitements.

Il a parlé de la différence entre le spirituel et le psychologique, même si parfois elle est infime car tout est lié et il a insisté sur la nécessité de **sortir du dualisme matière / esprit** qui prévaut aujourd'hui en occident. « Nous devons tenir compte de cette dimension spirituelle qui fait partie inté-

grante de la personne depuis la nuit des temps. Nous devons faire les jointures dans toutes ces dimensions. »

En indiquant qu'à Ottawa, il existe depuis longtemps des services de soins spirituels dans les hôpitaux, il a convié l'assistance à réfléchir à cette démarche dans nos hôpitaux.

Notre place de CSH est totalement intégrée dans ce discours, les outils et les ressources nécessaires pour accompagner les personnes malades dans cette globalité font partie de notre travail. Que toute notre énergie se regroupe afin de mieux nous faire connaître à l'occasion du congrès, dans ce mouvement qui semble se réveiller...

Monique Ségura



Le cerveau

Notre cerveau comporte deux domaines de compétences complémentaires se résumant ainsi : analyser et/ou imaginer

Nous avons **deux hémisphères** - gauche et droit - et souvent nous **donnons la préférence à l'un** ou à l'autre en fonction de nos activités prédominantes (artistiques, scientifiques...). Notre cerveau est pourtant **conçu pour fonctionner dans une unité** englobant les 2 hémisphères.

Chaque hémisphère s'occupe de la partie opposée du corps : l'hémisphère droit commande la partie gauche du corps et l'hémisphère gauche commande la partie droite. De ce point de vue, les 2 hémisphères remplissent les mêmes fonctions qui sont simplement croisées. Nos 2 hémisphères coordonnent leurs actions par l'intermédiaire du corps calleux.

Il en va différemment en ce qui concerne la pensée et les émotions : **chaque hémisphère a son type d'intelligence !**

Patricia
Pendur
Sanner



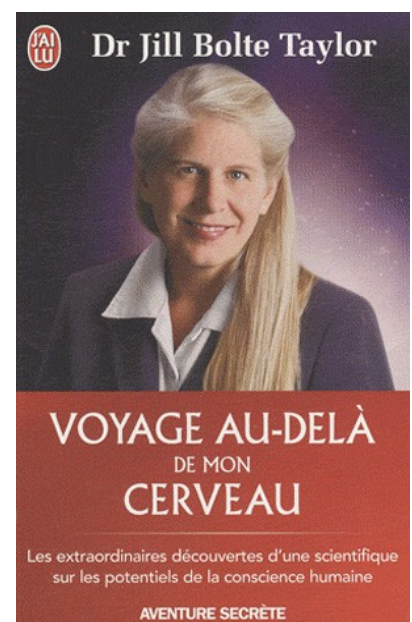
Voir son témoignage (18mn) sur : http://www.dailymotion.com/video/x8agq2_jill-bolte-taylor-sous-titres-français



<http://www.youtube.com/watch?v=C93IRoqWuGg>

Hémisphère gauche
Verbal : langage et mots
Scientifique
Gestion du temps
Logique
Rationnel
Pensée opératoire
Analytique, méthodique : A - B - C ...
Contenu du discours
Quantitatif
Objectivité
Détails, je décortique
Réalisme
Classer, répertorier, comparer
Pensée organisée, consciencieuse
Tourné vers le passé et le futur
Ecriture alphabétique
Mémoire des noms
Tout est séparé

Hémisphère droit
Muet : images, formes, couleurs, symboles
Artistique
Gestion de l'espace
Analogique
Affectif
Intuition
Synthétique : A - Z
Intonation de la voix, modulations
Qualitatif
Subjectivité
Globalité
Imagination
Relier
Rêves, inconscient
Ici et maintenant
Idéogrammes, hiéroglyphes
Mémoire des visages
Tout est relié



<http://www.youtube.com/watch?v=NFNQzmvgdNg>

Un livre pour les vacances : **SAGESSE AU COIN DU FEU**, éditions Robert Laffont.

« **Mon amie Rachel écrit que chacune des histoires réunies ici l'a aidée à vivre. Moi aussi, Rachel, chacune de tes histoires m'a aidé à vivre...** » David Servan-Schreiber



Médecin et souffrant elle-même de la maladie de Crohn, affection chronique gravement invalidante contre laquelle elle se bat depuis l'enfance, le Dr Rachel Naomi Remen fait entendre un discours à la fois **novateur et réconfortant** sur le soin et la guérison.

Sa réflexion mêle d'une façon unique le point de vue de la **patiente blessée**, du **professeur de médecine éminent** et de la **thérapeute à la compassion intuitive**.

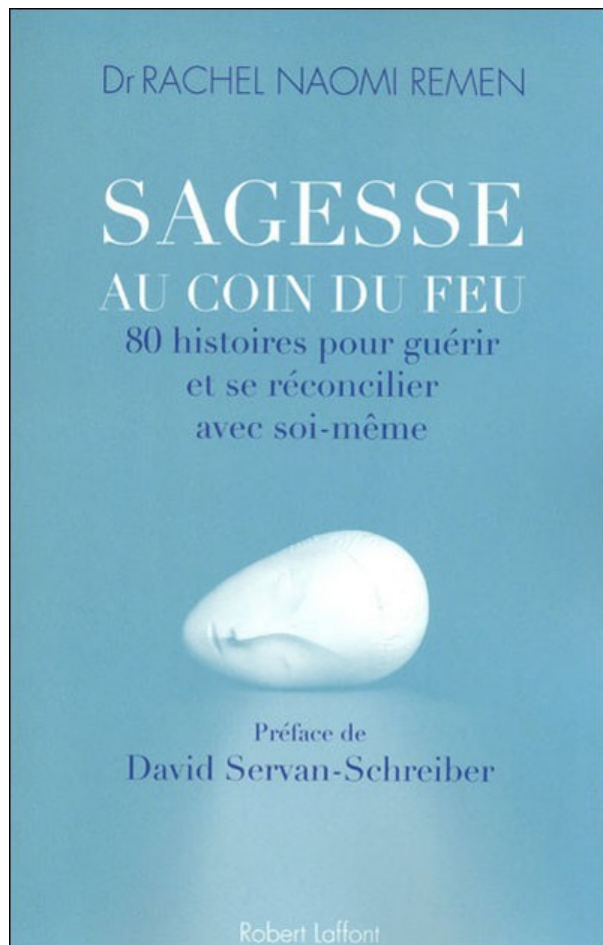
Sagesse au coin du feu fait écho aux expériences partagées, jadis, à la veillée. À travers ce **recueil d'histoires vraies** – témoignant aussi bien de son propre vécu que des épreuves traversées par les patients qu'elle a accompagnés en thérapie –, Rachel Naomi Remen donne la parole à celles et ceux qui, souffrant de maladies graves, **découvrent en eux des ressources insoupçonnées**. Des malades qui bien souvent, non sans ironie, finissent par atteindre une paix de l'esprit qu'ils n'avaient jamais connue auparavant.

Le Dr Remen en est convaincue : au-delà de sa mission de technicien du corps humain, le médecin peut être un thérapeute. **Être à l'écoute de la vie, de son pouvoir et de son mystère**, retrouver la voie de l'âme, **s'interroger sur le sens de la souffrance et du sacré, l'amour, la foi ou les miracles**, telles sont quelques-unes des questions spirituelles fondamentales que ce livre profond et radieux nous invite à méditer. Nul doute que Sagesse au coin du feu parlera plus particulièrement à tous ceux qui ont un jour été confrontés à la maladie.

Pionnière d'une **approche globale des problèmes de santé**, Rachel Naomi Remen est professeur de médecine familiale et commu-

nautaire à la faculté de médecine de San Francisco. Elle a également fondé l'Institut pour l'étude de la santé et de la maladie de Commonwealth, en Californie. Son programme d'enseignement, l'art du thérapeute, est aujourd'hui dispensé dans près de la moitié des facultés de médecine américaines.

Commentaire FNAC



Un recueil **d'histoires vraies** rassemblées par Rachel Naomi Remen, Pédiatre devenue psychothérapeute, souffrant elle-même d'une maladie très invalidante, l'auteur nous parle des **vertus de l'écoute, de l'espoir, de l'importance de vivre le moment présent**.

C'est très CSH et vous serez en bonne compagnie pendant les quelques 350 pages !

Marie-Jo Dursent-Bini



REFLEXIONS A PROPOS DES SOUTENANCES DE MEMOIRE DES C.S.H

J'ai toujours été persuadée de la nécessité pour les C.S.H, d'écrire un mémoire et de le soutenir en fin de formation. Le fait d'avoir la chance et l'honneur d'être présidente de jury, dans ce cadre là renforce ma conviction.

Le mémoire a valeur de rituel. Il permet de **clôturer deux années** d'une expérience singulière que donne la formation et **d'ouvrir vers un nouvel et possible avenir.**

Le mémoire est l'occasion pour les C.S.H de donner le meilleur d'eux-mêmes, de développer leur créativité, de **mesurer le chemin parcouru et celui à poursuivre.** C'est un moment de retour sur soi, une sorte d'arrêt sur image, qui ne peut être que constructif, même si parfois il engendre des questionnements, réactive des blessures personnelles.

Les retours des C.S.H engagés dans l'aventure du mémoire sont parfois, d'ailleurs, très parlants et porteurs de sens. Ils décrivent souvent l'écriture de leur mémoire comme un véritable accouchement et expriment au delà du soulagement quand elle est

terminée, **un ressenti de profonde satisfaction** accompagnée pour certains d'une forme d'accomplissement personnel.

La soutenance du mémoire est tout aussi intéressante, car sa rédaction et sa lecture seules sont parfois réductrices. Réductrices par rapport aux compétences réelles du C.S.H. La soutenance permet à ce dernier de **montrer son savoir faire, son savoir être** qui ne transparaissent pas toujours dans l'écrit du mémoire. Comme chacun sait, certains sont plus à l'aise dans le maniement des mots à l'oral et d'autres dans l'exercice d'écriture.

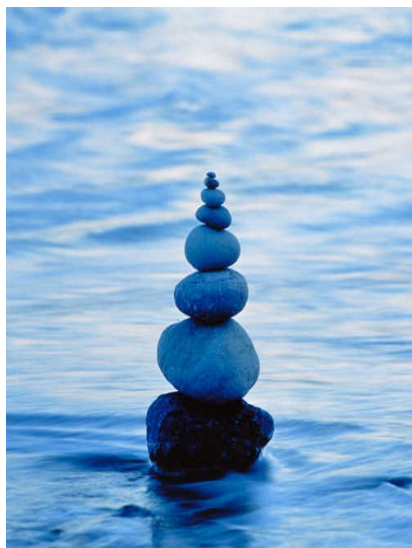
J'ajouterai que la façon de **concevoir le mémoire** des C.S.H sort des sentiers traditionnels et académiques. Il est à l'image de la formation des C.S.H, et reflète son esprit bien spécifique. Mais ne nous y trompons pas... Il s'inscrit bien **dans une dynamique professionnelle**, avec des critères précis à respecter qui ont été réfléchis, discutés et posés à travers les regards croisés de Marie-jo Dursent-Bini, responsable de formation, Geneviève Enjal-

bert et moi-même membres du jury. Mon rôle et mon travail dans ce rôle est bien d'apprécier à travers la rédaction et la soutenance du mémoire que le C.S.H a bien **acquis les compétences nécessaires pour devenir un praticien de la santé holistique.** Je me sens le devoir d'être à la fois **bienveillante et exigeante.**

Enfin, je veux témoigner du plaisir et de l'émotion que j'éprouve à participer à ces soutenances de mémoire. C'est une réjouissance pour ma tête et mon cœur de voir le cheminement extraordinaire que font de nombreux C.S.H à travers ces deux années de formation.

Le mémoire est pour moi une façon de témoigner de la qualité de cette formation et une formation de qualité se termine toujours par un mémoire...

Marie
France
Boisserie



Félicitations à la promotion 2007-2009

4 CSH ont brillamment soutenu leur mémoire les 21 et 22 mai 2010 à Toulouse

- Dominique Dalat (Montpellier)
- Véronique Gibert (Orléans)
- Patricia Masson (Marseille)
- Véronique Ribera (Muret)

Le jury était composé de Geneviève Enjalbert Chebille et Monique Segura sous la Présidence de Marie France Boisserie



STAGE DANS LE DESERT EN MARS 2010 : UNE BELLE AVENTURE

Après **deux randonnées à pied dans le désert**, je rêvais depuis longtemps d'organiser des ateliers ressources dans cet espace si propice au retour sur soi, au lâcher prise, à l'intériorité... Je portais ce projet au fond de moi, avec une petite voix qui faisait un grand oui. Il mûrissait doucement, puis un jour je me suis sentie prête à le mettre en place, et là tout s'est très vite organisé. Danielle Rioux une autre C.S.H a proposé de m'accompagner, et notre co-animation m'a apporté beaucoup de confort. Avec une agence intéressée par notre projet, nous avons bâti le voyage ensemble et une confiance réciproque s'est très vite installée.

En tant qu'accompagnatrice, j'ai été comblée par cette expérience. Elle a répondu à mes attentes au delà de mes espérances. Travailler dans ces conditions est un vrai bonheur! J'ai su au milieu du voyage, **quand je marchais en silence** comme chaque jour pendant quelques heures, que j'étais là où je devais être, à **ma juste place**. J'ai eu la conviction que j'étais au bon endroit.

Le désert est un lieu extraordinaire pour être à l'écoute de soi, où la notion du temps est différente, où il est possible de vivre en profondeur le meilleur de soi-même. Toutes les dimensions de notre être si chères aux C.S.H sont sollicitées. Le physique, le psychologique et beaucoup le spirituel.



Je dois dire que j'ai eu la chance pour cette première animation de stage dans le désert d'accompagner **un groupe** comme tous les professionnels en rêvent... Des personnes **adaptables** (nous avons dû changer d'itinéraire, modifier nos ateliers avec Danielle), toujours **contentes** malgré parfois des accès de fatigue en arrivant au bivouac, **participatives** à souhait!

Tout au long de ce parcours le groupe a connu une **mosaïque de sensations, de sentiments**. Un mélange de rires, d'émotions fortes, d'échanges profonds, d'écoute, de tolérance, de gaieté, de chaleur, de créativité... C'était à la fois léger et profond.

Le plus émouvant pour moi, ce fut de voir combien les participants en l'espace de si peu de temps se sont transformés et que ce changement perdure. **Personne n'est reparti comme il était arrivé**, moi y compris!

La réussite de ce voyage est également due à **l'équipe de guides** que nous avons eu la chance d'avoir à nos côtés. Elle a été **attentive** à nos demandes et a répondu à nos besoins. C'est la première fois qu'elle accompagnait ce type de randonnée et a manifestement été **très intéressée par notre démarche**. Les précautions d'hygiène observées par les cuisiniers ont permis que tout le monde reste en bonne santé, et ils nous ont préparé d'excellents plats marocains, un vrai régal pour les yeux et le ventre!

Alors tant que ma santé, mes pieds et mes genoux seront mes alliés, je continuerai à proposer des stages comme celui qui s'est déroulé il y a quelques mois. **La marche en itinérant**, où

chaque soir nos yeux découvrent un lieu nouveau, où chacun défait ses bagages, puis les refait le lendemain pour repartir ailleurs est en soi "thérapeutique" dans le sens de ressourçant. **Le lien avec la nature**, l'univers, le ciel et les étoiles est palpable.



Je profite de ces quelques lignes pour dire à tous ceux et celles qui ont participé à ce stage, la réelle gratitude que j'éprouve à leur égard. La réussite de cette première expérience, c'est aussi à chacun et chacune que je la dois. Elle m'encourage à poursuivre dans cette voie et à donner le meilleur de moi-même.

Et si vous trouvez que c'est trop beau pour être vrai, alors venez expérimenter vous-mêmes...



Marie-France Boisserie

Prochains stages :

- du 26 décembre 2010 au 2 janvier 2011

- du 6 mars au 14 mars 2011 : stage itinérant sans doute dans les dunes en Tunisie

Informations pratiques page suivante...



Même si je savais que la fin du monde était pour demain, je planterais tout de même mon pommier.

Martin Luther

Pour les stages dans le désert

Une fiche descriptive est disponible, contactez :

VIAMONTS

26 avenue François Mitterrand, 31800 St Gaudens

Tél : 05 61 79 33 49

info@viamonts-voyages.com

Ou sur notre site : www.viamonts-voyages.com
(rubrique Les Déserts)

Pour toute information sur le contenu des ateliers :

Marie-France BOISSERIE

05 61 81 74 10

mfrance.boisserie@dbmail.com

Psychologue, Médiatrice familiale

Danielle RIOUX

05 61 89 14 52

Psychothérapeute, Titulaire du CEP

Praticienne EMDR

Toutes deux étant Conseil en Santé Holistique



« J'ai eu la chance de rencontrer le désert, ce filtre, ce révélateur. Il m'a façonné, appris l'existence... »

Le désert est beau, il ne ment pas, il est propre...

Il est le Sel de la terre. »

Théodore Monod

SA.MA.SA Éducation Midi-Pyrénées

(sigle formé des 2 premières lettres de **S**anté-**M**aladie-**S**anté)

est une **association loi 1901**

créée en 1988 à Toulouse.

Elle se centre sur **l'éducation à la santé** par une **approche globale de la personne** en se référant aux dernières découvertes en psychosomatique et neurosciences.

Elle est ouverte à **toute personne intéressée**.

Elle regroupe les **Conseils en Santé Holistique** qui accompagnent la vie d'un bout à l'autre dans une démarche holistique. (du grec Holos, le tout)

L'association propose des ateliers de **relaxation visualisation positive**, des groupes de paroles, des stages « **Je dis non à la maladie, je dis oui à ses messages** », des conférences, des congrès...

Infos de nos partenaires



Partenariat associatif : **SA.MA.SA.**

-
Solidarité pour le soutien aux malades - M.I.S.S.



Les 3 associations souhaitent concrétiser leur lien et réunir leur force. Une 1^{ère} réunion s'est tenue afin de faire un état des lieux de chaque association et une mise en commun des ressources. Il a été décidé de faire une **plaquette de présentation commune**. Cette plaquette est consultable sur notre site, rubrique partenaires.

« Comment vivre le deuil en famille »



Un auditoire attentif pour trouver des pistes face à cette épreuve de vie...

Un groupe de parole pour des personnes endeuillées est proposé par Patricia Sanner.



Vous pouvez nous contacter : site : samasa-education-mp.fr

Par **téléphone** 05 34 66 28 04, les mercredis de 9h30 à 11h30

Par **Courriel** : samasa.mipy@laposte.net

Ce journal a été mis en forme avec le logiciel Publisher par Margie Frauciel

