

# Santé Plurielle

## Éducation à la santé globale

**S**Anté-**M**Aladie-**S**Anté  
association loi 1901  
créée en 1988 à Toulouse

14 rue Frédéric Bastiat  
31200 Toulouse

Site : [samasamp.free.fr](http://samasamp.free.fr)  
Téléphone : 05 34 66 28 04  
Courriel :  
[samasa.mipy@laposte.net](mailto:samasa.mipy@laposte.net)

Conférence de  
**Thierry JANSSEN**

« **La maladie  
a-t-elle  
un sens ?**

Enquête au delà  
des croyances»

**3 mars 2009**

**20h30**

Centre de Congrès  
Pierre Baudis

Compans Caffarelli

**TOULOUSE**

### DANS CE NUMÉRO :

Éditorial	1
Activités en cours	
Le cerveau émotionnel	2
Un temps pour soi	3
L'éloge du rire	4-5
Festival Mondial de la terre	6
Infos de nos partenaires	

### Édito

Je me suis engagée au sein de SA.MA.SA Midi-Pyrénées, il y a douze ans. Aujourd'hui, « fidèle au poste », je partage les mêmes valeurs, en lien avec la famille des Conseils en Santé Holistique même si « le poste a changé ».

Forte de la reconnaissance du travail effectué par les personnes qui participent depuis la création de SA.MA.SA Midi-Pyrénées, de leur professionnalisme et de leur générosité, j'ai accepté le poste de présidente de l'association suite au travail remarquable de Margie Frauciel, notre présidente précédente, toujours présente et investie. Je m'engage avec une équipe bien enracinée et affirmée.

2007 a été marquée par **notre 4<sup>ème</sup> congrès** des Conseils en Santé Holistique. « Alternatives et ressources pour une approche globale de la Santé ». L'événement important sur notre région dans le domaine de la Santé Holistique. Nous nous en réjouissons

encore par la qualité des retours des intervenants et des congressistes.

2008/2009 sera riche en moments forts. Vous le découvrirez aujourd'hui avec « **La Santé Plurielle** » notre nouveau bulletin.

Nous vous remercions pour votre engagement au sein de notre association. Il contribue à notre dynamisme, notre volonté d'être positionné en tant que partenaire dans le domaine de l'Éducation et de la Santé. Vous pouvez participer à cette reconnaissance en diffusant nos activités, conférences et événements. Pour être **partenaire et relais d'informations**, vous pouvez contacter Céline, notre secrétaire. Merci pour l'énergie que vous y avez déjà consacrée.

D'avance, je vous souhaite de beaux moments de Rencontre, Croissance et Amour pour cette fin d'année 2008 et nouvelle Année 2009.

Corinne Mange Présidente

### Des activités proposées par Sa-Ma-Sa Éducation Midi-Pyrénées

#### Ateliers :

- « Je dis NON à la maladie, Je OUI à ses messages » : 6 et 7 décembre 2008
- « Joie de vivre » : 7 février 2009
- « Comment transformer le stress de ma vie pour me redynamiser » : 21 mars 2009
- « Comment agir sur mon système immunitaire et le rendre plus performant » : 28 mars 2009
- « Un rendez-vous avec soi : conscience corporelle et peinture » : 25 et 26 avril 2009
- Réflexologie plantaire : 16 et 17 mai 2009

- « Vers la confiance en soi » : 6 juin 2009

#### Conférences :

- « Regarde comme je grandis bien ! » : 17 mars 2009
- « Ce que vous avez toujours voulu savoir sur la santé holistique » : 23 mars 2009
- « Le stress dans la famille » : 14 mai 2009

**Cercle de parole** « Soutien aux personnes malades et à leurs proches » : un lundi par mois

**Assemblée Générale** : 28 mars 2009

**La formation de Conseil en Santé Holistique** se poursuit sur Toulouse et se déroulera également en Rhône-Alpes à Valence à partir de février 2009, sur le modèle toulousain (5 jours, en semaine, tous les deux mois sur deux ans, soit 10 modules).

• **TOULOUSE** : Marie-Jo Dursent Bini 05 61 57 30 96  
<mjdb-csh@wanadoo.fr>

• **VALENCE** : coordination assurée par Catherine Thorens Bini 06 63 58 76 96  
<catherine.thorens.fr>

## LE CERVEAU ÉMOTIONNEL ET LES 3 CERVEAUX

Céline Chesnel-Amokrane – CSH – Shiatsu Thérapeute

Lorsque nous parlons de Santé, en général nous parlons du corps physique et de la maladie. De la même manière, lorsque nous évoquons le cerveau, nous pensons à l'intelligence, au cortex, à la pensée...

C'est une vision escamotée, restreinte.

### I/ L'ORGANISATION DU CERVEAU

Le fonctionnement, la structure du cerveau et la compréhension de nos mécanismes sont des notions importantes et merveilleuses.

Le cerveau humain est ce qui existe de plus complexe dans l'univers. Une véritable mer intérieure et pour donner quelques images :

- Nous avons dans le cerveau 100 milliards de neurones, ayant chacun 20000 correspondants, auxquels s'ajoutent ceux qui s'étendent à notre corps tout entier par notre système nerveux.

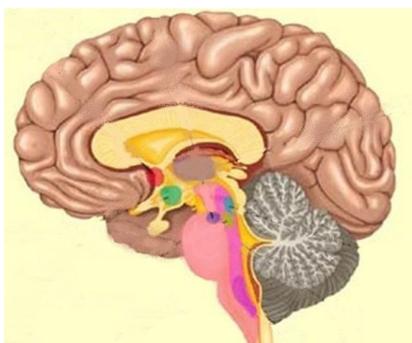
- Cela représente le même ordre de grandeur que le nombre d'étoiles dans la voie lactée.

- Ils communiquent sans arrêt. Chacun sa tâche spécifique à accomplir, ils échangent, s'organisent en réseaux ; il s'agit d'une véritable communauté d'individus.

- Il pèse 1 kilo 500 grammes
- Ses fibres nerveuses mises bout à bout représentent 8 millions de Km ; soit 200 fois le tour de la terre.

Grâce aux travaux de *Paul Mac Lean (1913-2007)*, médecin, neurobiologiste américain, nous accédons à l'organisation verticale du cerveau humain ou théorie dite du **cerveau tri unique**.

Au cours de l'évolution humaine, 3 cerveaux se sont superposés :



1<sup>er</sup> étage : **CERVEAU REPTILIEN** ou tronc cérébral

Est apparu le premier il y a 500 millions d'années, il est le plus profondément enfoui.

Il gère les fonctions vitales, nos automatismes : respiration, alimentation, sommeil, reproduction, circulation sanguine...

2<sup>e</sup> étage : **CERVEAU LIMBIQUE** ou **ÉMOTIONNEL**

Il gère les fonctions affectives, l'émotionnel ; l'agréable, le désagréable.

Il est recouvert par le néocortex.

3<sup>e</sup> étage : **NÉO-CORTEX**

Le dernier apparu. La matière grise, l'intellect, siège du langage, de la pensée.

Quand il y a du bazar au 1<sup>er</sup> et au 2<sup>e</sup> étage, je n'ai pas accès au 3<sup>e</sup> = **JE NE PEUX PAS**

La priorité est donnée au C. Limbique et au C. Reptilien.

Cela constitue une découverte très importante, car si j'ai accès à cette connaissance-là ; je vais pouvoir modifier ma compréhension des choses, des situations et des comportements donc ma façon de faire et de réagir.

Le cerveau est conçu pour permettre aux émotions de prendre le dessus en cas d'urgence.

C'est-à-dire que la faim, la soif, le sommeil...= les besoins physiologiques (C. Reptilien) ou le climat émotionnel (C. Limbique) vont prendre le dessus, provoquer un inconfort, du brouillard dans ma pensée.

Par exemple,

- Un petit enfant qui, en classe, a sommeil ou soif, ou envie de faire pipi, ou a peur, ne pourra pas se concentrer, être disponible aux demandes de l'institutrice, de l'instituteur la raison n'est pas qu'il est un enfant « m é c h a n t » « turbulent » « immature » ou encore « mal élevé »...

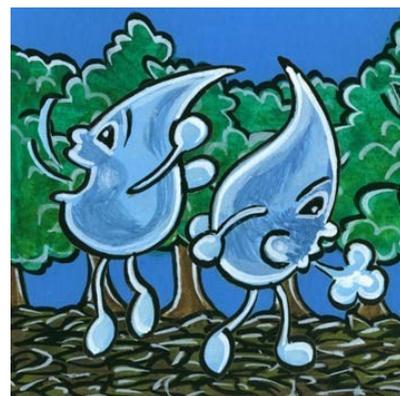
(appréciations que l'on entend souvent !)

- Moi, l'adulte, si j'ai très soif, très faim ; de la même manière je ne suis pas disponible pour réfléchir, élaborer, me concentrer... (« Ventre affamé n'a pas d'oreilles » ; nous le savons !)

- Essayez, le jour où votre esprit est complètement absorbé par un problème que vous ruminez ou si vous avez une rage de dent, une migraine... de faire un travail qui demande attention, raisonnement, réflexion....

Tant que je ne serais pas revenu dans une zone calme, d'apaisement ; je ne pourrais rester libre au niveau de mes pensées = réciter une poésie, donner une conférence

Ceci conduit à faire le lien entre la prise en compte de nos besoins et notamment **LA GESTION ÉMOTIONNELLE**.



#### A/ LA RESPIRATION

souffler - profondément - lentement - calmement.

La respiration est 1 véritable antistress.

Quand je souffle, je laisse circuler une tension, je l'évacue, alors je libère mon diaphragme donc je me détends musculairement et le relâchement mental suit et s'opère.

Cela ne fait pas tout, mais c'est « LA » toute première chose. Le réflexe à intégrer.

## B/ APPRENDRE À DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DE SOI

Cela par différentes pratiques pour l'équilibre et l'unité corps-esprit ; Qi Qong –Méditation –

Tai Chi – Shiatsu - Relaxation...

## C/ OSER, S'AUTORISER LES NOUVEAUX APPRENTISSAGES – SE RÉÉDUCER

Puisque nous n'avons pas appris au sein du noyau familial ni à l'école.

Puisque notre éducation nous a

appris que nous devions subir...

Si j'apprends et que j'intègre alors je peux répondre à mes besoins ; me réguler corporellement et émotionnellement au lieu de me faire violence, de me culpabiliser et de rester coincé dans une situation.

## une autre découverte importante au niveau du cerveau II/ LE CERVEAU SENSIBLE AUX IMAGES

Mon système limbique est la partie sensible aux images, au produit de l'imagination alors qu'il l'est peu au langage – à la raison.

Les images vont déclencher des messages codés chimiques dans mon cerveau et influencer ma biologie (mon système immunitaire, ma balance hormonale)

Faisons **une petite expérience**, toute simple :



Représentez-vous un beau citron bien jaune, doré, gorgé de soleil ... vous le touchez, le faites rouler dans vos mains, en appréciez les contours, la couleur... puis à l'aide d'un couteau vous le tranchez en deux ... vous vous en découpez une tranche fraîche bien juteuse, brillante ... vous la sentez et la portez à votre bouche ... laissez son jus glisser sur votre langue ... et déglutissez ...

Que se passe-t-il ?

Tout de suite, sans faire d'effort ; ... vous salivez !

Le cerveau ne fait **pas de différence entre le réel/l'objet réel et la suggestion/la représentation.**

Dans les deux cas, la réponse

sera la même ; ces images positives (ressources) ou négatives (stressantes) vont déclencher un processus, une cascade de messages chimiques.

D'où la nécessité et l'intérêt (par rapport à mon équilibre, ma santé) de prendre conscience de la qualité de mes images et des pensées qui influencent en permanence ma biologie interne.

Le positif, la bonne nouvelle c'est que j'ai les compétences, **je suis capable de gérer et d'agir sur mes images et mes pensées.**

Je le peux et j'ai cette responsabilité-là vis-à-vis de moi-même.

CCA

## Prendre un temps pour soi : Relaxation visualisation positive : LE LAC

« Je m'installe confortablement. J'écoute ma respiration, j'inspire et j'expire à mon rythme, tranquillement.

Je laisse venir mes pensées et mes images.

Peut-être je perçois une agitation ou un va et vient de mes pensées, ce va et vient est normal, comme peut me paraître normale l'agitation d'un lac lorsque je viens de jeter des cailloux dans l'eau ou lorsque je viens de plonger dedans.

Je regarde maintenant, je visualise, je sens ou j'imagine ce lac qui vient d'être perturbé, agité. Il y a des rides sur l'eau et, dans les profondeurs, des particules de terre ou de poussière s'agitent encore. L'eau est

toute remuée.

Progressivement l'agitation s'apaise.

De la même manière, je sens en moi comme progressivement mes pensées s'apaisent (ou comme mon corps, ma respiration, les battements de cœur s'apaisent).



Les rides du lac s'éloignent vers les rives, les particules de terre se posent au fond de l'eau.

Si j'interviens l'agitation reprendra.

Je n'ai rien à faire, rien à faire, je laisse faire...Je laisse l'agitation de mes pensées se déposer au fond. Je laisse les mouvements de l'eau s'éloigner vers les rives, vers les berges du lac.

Je deviens aussi lisse que la surface du lac qui reflète l'immensité du ciel, miroir du bleu infini du ciel. »

Extrait du livre : «La relaxation pour ensoleiller le quotidien» Geneviève Manent- Le souffle d'or

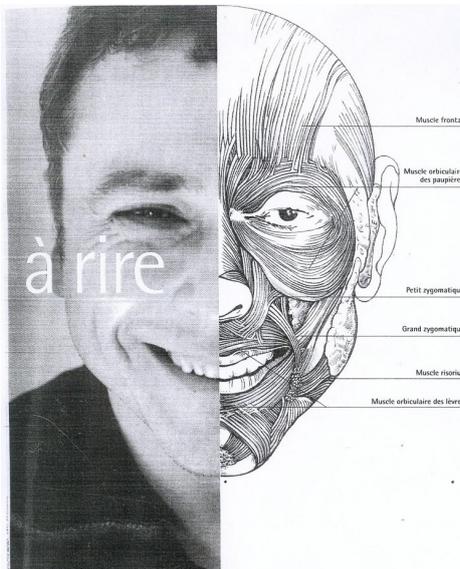
## L'éloge du rire : Elisabeth DEJEAN CSH IDE CSH

Le rire est une réponse physique involontaire à une émotion plaisante.

**Le rire est un remède** plus sérieux qu'on ne croit, il est bon pour notre santé. Rire est excellent pour nos nerfs et pour nos poumons, il aide à dormir et à vivre plus vieux et plus heureux. Alors ne nous en privons pas, rions.



**Le rire est physique** : il met en jeu l'ensemble de la musculature, par le fait qu'il agit comme une onde ; de proche en proche, elle se transmet à tous les muscles, ce qui provoque une excellente décontraction.



Les mouvements du diaphragme interviennent dans la respiration. Cette vaste coupole musculaire qui sépare thorax et abdomen, en se soulevant et s'abaissant a une action importante sur l'inspiration. L'échange d'oxygène avec le sang est plus important, et tous les organes de notre corps vont être bien oxygénés et donc vont mieux fonctionner. Par cette respiration plus intense nous allons également éliminer plus de cholestérol et ainsi maintenir une souplesse plus grande de nos vaisseaux sanguins. Elle favorise également un massage de la rate et des viscères. La digestion est ainsi stimulée, la constipation combattue et la capacité respiratoire augmentée.

**Le rire renforce le système immunitaire**, permet la libération d'hormones antidouleurs (les endorphines), contrecarre les effets du stress, favorise la circulation sanguine, agit sur la dépression, les troubles du sommeil, la migraine...

**Le rire permet une bonne communication** entre les personnes, il fait tomber les barrières intellectuelles et sociales. Il favorise la cordialité et la paix. Il est international, interculturel, intergénérationnel et interracial.

Mais, il ne faut pas confondre le sens de l'humour qui est un phénomène mental différent pour chacun d'entre nous et le rire qui est un phénomène physique inné : « Le besoin de rire est inscrit en nous, il est inscrit dans le développement de l'espèce, dans le développement de l'individu. il est aussi inscrit dans les rapports sociaux et le rire peut être considéré comme le meilleur moyen de communiquer... La nature est toujours économe, et l'on ne connaît pour ainsi dire aucun organe, ni fonction inutiles dans l'espèce humaine. L'existence même du rire prouve qu'il est nécessaire. » Dr RUBINSTEIN

Il existe

### **14 manières de rire :**

- **Rire maniaque** : dépourvu de tout rapport à la joie et au plaisir, le rire maniaque traduit surtout des intentions agressives à l'encontre d'autrui. Le rieur produit une série de vocalisations graves et saccadées.

- **Ricaner** : le centre de la lèvre supérieure est davantage soulevé que les coins de la bouche. Ce rire ne paraît pas être simplement un rire affaibli mais une forme de communication qui exprime de la moquerie.



- **Rire aux larmes** : au cours du rire, les glandes lacrymales sont activées. Quand les larmes du rire, plus fluides que celles des pleurs, jaillissent des yeux, l'individu décharge ses tensions nerveuses.

- **Rire jaune** : la contraction insuffisante des muscles sous les paupières donne l'impression d'un rire faux. Le rieur tente de conserver une bonne prestance en dissimulant sous un air amusé une émotion qui le dérange.

- **Fou rire** : le fou rire est une activité réflexe. Il survient toujours dans des moments inadéquats (une cérémonie solennelle ou une situation sérieuse). Ce rire intense et durable devient souvent incontrôlable.

- **Rire triomphant** : la vocalisation est franche, les muscles du visage sont contractés mais

## L'éloge du rire : Elisabeth DEJEAN CSH IDE CSH



sans excès, le rire sonne juste. L'individu triomphe de l'objet risible et exprime un sentiment de supériorité.

- **Rire bête** : les mâchoires inférieures sont pendantes, la langue est apparente, le rieur affiche une expression figée et niaise. Ce rire est produit dans un moment d'égarement par une personne qui éprouve du plaisir sans raison particulière.

- **Rire aux éclats** : les lèvres sont écartées à l'extrême, la bouche est largement ouverte et la tête est rejetée en arrière.



- **Sourire** : l'incurvation de la lèvre supérieure fait apparaître de petites rides sous le nez et autour des yeux.

- **Rire silencieux** : chez l'enfant, le rire muet (figures détendues et dents découvertes) est proche de la mimique que font les singes au cours de leurs jeux. L'adulte, quant à lui, produit une série de petites expirations nasales qui suggè-

rent un rire contenu, soit par timidité, soit par politesse.

- **Rire forcé** : la bouche reste souvent fermée et parfois un seul de ses coins est tiré vers l'arrière. Plus le rire est forcé, plus il produit un son aigu. Le rieur cherche en réalité à faire plaisir à son interlocuteur ou à satisfaire à une convenance sociale.

- **Rire fou** : le rire est explosif et discordant. Il survient presque toujours dans un contexte inapproprié, sans contrôle de la conscience.

- **Rire sénile** : dans le cas de démences telles que la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Pick, les malades ont tendance à rire sans raisons apparentes. Les mimiques sont alors quasiment inexistantes, seule la vocalisation permet d'identifier ces manifestations neurologiques à un rire.

- **Rire gras** : ce type de rire se forme dans la partie basse du conduit vocal, ce qui lui confère une tonalité grave. Il vient souvent en réponse à des plaisanteries obscènes.

Du fou rire involontaire aux formes les plus raffinées de l'esprit, **le rire est bon pour la santé.**

**Des stages sur le rire** sont animés par :

- Elisabeth DEJEAN, CSH IDE au 06 19 85 27 33
- Suzanne VERGES, CSH IDE au 06 12 62 67 87



www.tpe-rire.com.html

• « Le bon moment pour rire : chaque fois que l'on peut. »  
[ Linda Ellerbee ]

• « Le rire est le meilleur cadeau que nous puissions faire aux autres »  
[ Dulce Maria Cardoso ] - *Les Anges, Violeta*

• « Ne pas rire est une grave maladie » Anonyme

• « La faculté de rire aux éclats est preuve d'une excellente âme » Jean Cocteau

• « Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde » Anonyme

### Un sourire

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,  
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne,  
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel,

Personne n'est assez riche pour s'en passer,  
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter,  
Il crée le bonheur au foyer, soutient les affaires,  
Il est le signe sensible de l'amitié,  
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,  
Donne du courage au plus découragé  
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,

Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.  
Et si toutefois, vous rencontrez quelqu'un qui ne sait plus sourire,  
soyez généreux donnez-lui le vôtre,  
Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres.

Raoul Follereau



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

*Martin Luther*

### LE FESTIVAL MONDIAL DE LA TERRE

L'équipe de SA.MA.SA. a participé en juin à la quatrième édition du Festival Mondial de la Terre. Ce festival a lieu simultanément dans 35 pays, sur 5 continents. Organisé autour de thèmes comme la solidarité, la biodiversité et les ressources naturelles, il vise à rassembler tous ceux qui s'engagent pour un avenir de paix et de respect de la planète.



En Midi-Pyrénées, il se déroule dans un cadre tout à fait agréable, celui du jardin des plantes de Toulouse. C'est l'occasion d'assister à des conférences, des démonstrations de danse, des concerts, un marché éthique... de rencontrer d'autres associations, d'avoir des échanges constructifs et de nous faire connaître. De nombreux visiteurs sont venus à notre stand, nous avons pu les informer de notre pratique et leur communiquer notre programme d'activités.

Nous avons appris avec joie que ce festival avait été récompensé cet été. En effet, le 27 août 2008 à Bâle, le Festival de la Terre a été reconnu comme "**activité de la décennie pour l'éducation en vue du développement durable**" par la Commission suisse de l'UNESCO.

Patricia Sanner

Consultez : [www.festivaldelaterre.org](http://www.festivaldelaterre.org)

### 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 a pour centre d'intérêt **l'Approche Globale de la Santé et de l'Éducation** 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

Les ateliers de santé (soutien aux malades, sophrologie) ont repris leurs activités dès octobre.

Suite à une nouvelle réglementation plus contraignante sur les compléments alimentaires, l'association a transféré deux produits en Italie.

Pour plus de renseignements téléphoner au 05 34 25 94 60. Courriel : [solidaritemalades@wanadoo.fr](mailto:solidaritemalades@wanadoo.fr)



L'AG de MISS a eu lieu le 11 octobre 2008.



Pour toutes informations, contacter le 05 34 48 01 69, permanences téléphoniques les lundi, mardi et mercredi de 8h30 à 12h30.

Site : [info-santedusein.org](http://info-santedusein.org)

Le prochain festival de la terre aura lieu les **19 -20 et 21 juin 2009**. le thème est "**L'océan et les forêts**".

L'association Sa-Ma-Sa est chargée d'organiser les rituels d'ouverture et de clôture, nous en sommes très heureuses.

### Vous pouvez nous contacter :

Par **téléphone** 05 34 66 28 04, les jeudis de 10h à 12h

Par **Courriel** : [samasa.mipy@laposte.net](mailto:samasa.mipy@laposte.net)