

Santé Plurielle N° 5

Éducation à la santé globale

SAnté-**M**aladie-**S**anté
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

Un congrès vivifiant,
 Des conférences,
 Pour nous donner
 Plus de ressources,
 Pour **cultiver notre**
santé globale.

DANS CE NUMÉRO :

Édito	1
La psychologie positive, une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé. <i>T Janssen</i>	2 3
Le changement au cœur de nos vies <i>AM Filliozat</i>	4 5
Les traditions millénaires au service de la santé d'aujourd'hui <i>G Guasch</i>	6 7
• Témoignages de personnes confrontées à la maladie	8
• Cohérence cardiaque et gestion des émotions	9
• Un temps pour souffler	10
• Relaxation pleine conscience	
• « Mieux se Connaître...pour Mieux Vivre Ensemble » Brain Gym Prodas	11
• le secret de la vie — conte	12
• Jardiner la Relation en Famille	13
• Coué : l'autosuggestion consciente	14
• Le chocolat et ses bienfaits	15
Institut des CSH, MISS, Solidarité	16

Édito

V^e CONGRÈS GRAND PUBLIC
 organisé par les Conseils en Santé Holistique
Corps Alternatives et ressources
Cœur pour une approche globale
Conscience de la santé



Un **V° congrès** vivifiant, convivial qui nous a permis de rencontrer de belles personnes, intervenants et congressistes. Nous y avons puisé de la joie et des richesses que nous vous faisons **partager** dans ce numéro de Santé Plurielle.

Des conférences avec Thierry Janssen, Anne marie Filliozat et Gérard Guash, aux tables rondes avec les témoignages de personnes confrontées à la maladie et de CSH exerçant dans différents milieux, tous ont partagé **leurs réflexions et ouvert des pistes** pour chacun de nous.

Deux jeunes violoncellistes ont débuté nos journées dans la légèreté et l'harmonie. Avec Jiangnan et sa cithare nous avons vécu un moment magique et délicat. Le cocktail et le temps de clôture ont permis des échanges chaleureux et joyeux.



Merci à nos deux co-présidentes Marie-Jo Dursent-Bini et Marie-France Boisserie pour leur dynamisme. Merci au CA et à tous ceux qui nous ont aidé pour leur implication et leur efficacité.

Encore un congrès à conserver dans nos cœurs comme une belle perle blanche, une belle ressource porteuse de tant d'autres...

Ce numéro partage aussi les activités de notre association et de nos partenaires.

Nous souhaitons à chaque lecteur d'enrichir sa réflexion, d'accueillir les ressources qui lui correspondent avec enthousiasme et énergie.

Beau chemin à chacun et chacune, car « le bonheur n'est pas un but, mais un chemin » comme nous dit T Janssen. MF



La psychologie positive, une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé.

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.



La psychologie positive... Thierry Janssen *compte rendu*

La psychologie s'intéresse enfin aux **aspects positifs de l'expérience humaine**. Nous vivons en général trois fois plus d'expériences positives que d'expériences négatives dans notre vie.

Il est important de voir ce qui ne va pas, cela fait partie de l'instinct de survie. Dans l'urgence, il est plus important de réparer ce qui ne va pas plutôt que de mettre en place des stratégies pour que cela aille bien. La médecine est souvent **plus curative que préventive**, la psychologie aussi.

L'histoire explique certains points : ce sont des médecins qui ont pratiqué la psychothérapie jusqu'à la deuxième guerre mondiale. La psychologie clinique est apparue après cette période ("clinè" signifie couché, étendu). Dans les années 50 paraît aux U.S.A. le D.S.M. : manuel traitant des troubles mentaux. Aujourd'hui plus de 300 troubles sont recensés entre autres le syndrome de désordre émotionnel : si quelqu'un s'énervait au volant, on va lui prescrire des antidépres-

seurs et des anxiolytiques ! Les experts qui construisent ce D.S.M. ont des liens d'intérêt avec les fabricants d'antidépresseurs et d'anxiolytiques...

Comment en est-on venu à **s'intéresser au positif** ?

- pour la psychanalyse l'être humain est régi par des forces non conscientes,
- pour l'approche comportementaliste l'être humain est une rencontre avec son environnement, ses conditionnements,
- pour la psychologie humaniste l'homme a besoin de sens ; l'être humain est profondément bon, il a le désir de réaliser son potentiel positif.

La **psychologie humaniste** est née en même temps que la philosophie existentialiste "L'existence précède l'essence." L'existentialisme est un humanisme. **Viktor Frankl** est le premier des psychologues humanistes, il préconise de "découvrir un sens à sa vie" et nous invite à nous demander ce que nous apportons à la vie.

Abraham Maslow nous parle des besoins de l'être humain. **Carl Rogers** développe l'écoute bienveillante et sans condition.

Aujourd'hui nous découvrons la **psychologie positive**. Martin Seligman a découvert la souffrance au côté de son père rendu impuissant à la suite d'un accident vasculaire cérébral. Il en a tiré la **théorie de la résignation active** : quand on ne peut pas exprimer, on finit par déprimer. Seligman a décidé d'étudier les personnes qui ne dépriment pas, qui ne se résignent pas. Il a observé que les gens réagissaient de manière positive ou négative en fonction des croyances qu'ils avaient sur leur pouvoir personnel. Il en a déduit la **théorie de l'optimisme appris**. Il s'agit de voir les forces possibles, on parle de psychologie positive.

En 1999 un projet va s'intéresser aux **expériences positives**, aux **forces** de caractère par exemple la curiosité, l'humilité, l'humour, le courage et aux **institutions** humaines qui

La psychologie positive... *compte rendu suite*

favorisent les expériences positives.

En 10 ans la psychologie positive a eu un **essor fulgurant**. Existence d'un congrès de psychologie positive, intérêt des laboratoires. Plus de 200 universités aux U.S.A. s'intéressent à la psychologie positive. A Harvard tous les étudiants se voient proposer des cours de psychologie positive : 20% des étudiants le suivent et 90% de ceux qui l'ont suivi le recommandent et cela change quelque chose dans leur vie.

De nombreux auteurs ont réfléchi à la **notion de bonheur** : Epicure, Erasme, Socrate, Platon, les stoïciens, Bouddha, les chrétiens, Saint Augustin, Montaigne, Spinoza, Pascal, Freud, Kant... Le bonheur est une notion subjective, floue...

Seligman a enquêté sur le bonheur en faisant des **sondages** et a mis en valeur 3 moyens :

1. vivre des choses agréables, **l'hédonisme**,
2. s'engager pleinement dans ce que l'on fait, oublier le temps, s'oublier soi-même. **L'engagement** dans l'action, c'est l'expérience du flux : le courant qui emporte.
3. vivre une vie qui nous paraît estimable, qui a de la **valeur** par rapport à nos convictions.

Selon Seligman le **bonheur authentique** répond à deux grands besoins humains : le besoin de plaisir et le besoin de sens.

- **Le plaisir** nous permet de nous motiver pour des choses pas toujours agréables. Il récompense des efforts et entraîne la production de dopamine. Plaisir de l'alimentation, de la sexualité, de l'action,... Le plaisir juste qui récompense des activités nécessaires et se situe dans l'immédiat.
- **Le sens** en lien avec nos sensations, nos émotions, nos représentations qui alimente nos pensées, nos

croyances, notre vision du monde. La personne a besoin de retrouver du sens pour s'approprier son histoire, pour grandir, « donner du sens à sa vie ».

Face à la génétique qui met en avant le « capital génétique », **l'épigénétique** s'intéresse au rôle de l'environnement sur les prédispositions génétiques : l'alimentation, le stress, les émotions.... On peut dire que les influences génétiques représentent 50% des conditions de notre bonheur, les influences extérieures 10%, il reste **40%** qui **dépendent de notre investissement personnel**.

Sur quoi appuyons nous le bonheur : l'argent (la croissance augmente, le niveau de bonheur diminue), la beauté, le temps libre, le travail (la valeur travail est dévalorisée au profit des loisirs, le travail perd du sens). **La "bonne santé"** est une condition indispensable au bonheur. Cependant des études montrent que des malades, après quelques mois d'adaptation, ont des niveaux de bonheur comparables à ceux qui sont en bonne santé. On **s'adapte** à tout, au pire comme au meilleur.

Dans la culture hédoniste, l'individu désire toujours plus et n'est jamais satisfait. Le mariage semble aider à être plus heureux. Ce bonheur chute



brutalement après l'arrivée du premier enfant, puis remonte. Il y a rechute à l'adolescence. Après le départ du dernier enfant, le bonheur remonte.

Nous avons vu précédemment que 40% de notre bonheur dépend de notre investissement personnel. Que pouvons-nous faire pour le développer ?

1. apprendre à ne faire qu'**une seule chose à la fois** ce qui implique la présence à soi-même dans l'instant,
2. sous-doser : connaître le plaisir de l'attente, **éviter le trop** !
3. **simplifier** : réduire le nombre de nos choix. Les "maximiseurs", ce sont ceux qui vont acheter un pantalon, regardent tout et n'achètent rien parce qu'ils veulent être sûrs de trouver le meilleur et les "satisfiseurs", ce sont ceux qui achètent rapidement ce dont ils ont besoin et en sont satisfaits. Les "satisfiseurs" sont les plus contents.
4. apprendre à **remercier**, à dire merci à la vie. Pendant 10 semaines écrire **une lettre de remerciement à la vie** diminue les plaintes, les émotions négatives... Quand on a un problème de santé ou un problème de dépression, avoir de la gratitude, honorer cette vie, en faire quelque chose de beau aide à être heureux.

L'OMS dans sa définition de la santé parle de bien-être physique, psychologique et social. Le bien être, c'est le plaisir et le sens. Mais nous avons aussi **besoin de nos émotions désagréables** (Plutôt que d'émotions négatives parlons d'émotions désagréables), car ce sont des **signaux d'alarme** pour mettre en place une stratégie afin de se protéger, de survivre. Elles permettent de rechercher de nouvelles solutions, d'élargir notre vision,

La psychologie positive... *compte rendu fin*

de construire des ressources, de réagir. Nous entrons dans **la pensée intégrative** où l'on ne renie aucune expérience humaine.

Seligman et ses collègues dans le "Grand manuel des vertus et des forces humaines" ont essayé de répertorier les **grandes vertus sur tous les continents et à toutes les époques**. Il en ressort 6 grandes vertus et les forces de caractère qui s'y rattachent :

1. la **SAGESSE** qui a besoin de la curiosité, de l'ouverture d'esprit, de l'envie d'apprendre, de la capacité de remise en question et de l'honnêteté intellectuelle...
2. le **COURAGE** qui va avec l'intégrité, la probité, la persévérance...
3. l'**HUMANITE** qui s'accompagne d'empathie, d'amour et de compassion...
4. La **JUSTESSE et JUSTICE** : chaque chose à sa juste place, prendre en mains les choses, savoir écouter, imposer parfois, ...
5. la **TEMPERANCE** : modération, humilité, modestie, pardon, prudence...
6. la **TRANSCENDANCE** avec l'optimisme, l'humour, la volonté de comprendre ce qui nous relie aux autres et

à ce qui nous dépasse...

Avec tout cela nous avons une cartographie de ce qu'il y a dans tout être humain, nous avons à essayer de l'exprimer et de la développer.

Thierry Janssen a terminé sa conférence en répondant à quelques questions qui nous donnent encore quelques précisions.

- Aujourd'hui des études montrent qu'apprendre à s'oublier peut rendre heureux. **L'altruisme** s'oppose à l'égoïsme : **être à l'écoute de soi**, subvenir à soi **et donner aux autres qui vont à leur tour nous donner**, c'est la dynamique de la vie.
- Tenir un **journal** en notant ce que j'ai fait pour moi au-

jourd'hui et aussi ce que j'ai fait au service des autres. J'y collerai une photo de moi enfant. J'observerai le potentiel et les inhibitions de cet enfant, ses blessures et je prendrai conscience qu'aujourd'hui **le seul parent de cet enfant c'est moi !**

- Il est important de remettre **l'Homme à sa juste place dans la Nature**.

Et pour terminer, Thierry Janssen ne dit pas "bon courage" qui pour être habituel peut être accablant, mais

BON ENTHOUSIASME
BONNE JOIE
BONNE ENERGIE
BONNE VIE.

Compte rendu réalisé par Iris M, M F



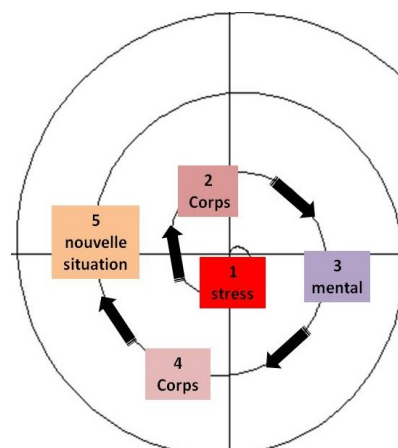
Le changement au cœur de nos vies Anne-Marie Filliozat *compte rendu*

Le processus du changement :

Bouger, lâcher, évoluer... crée une dynamique, un changement. Tout ce qui est vivant se transforme en permanence de la naissance à la mort. L'universalité et le caractère paradoxal du changement — permanence de l'identité et continuité du changement à l'œuvre — se retrouvent aussi bien dans nos cellules que

dans notre psychisme, dans notre environnement... Une seule chose ne change pas, c'est le changement !

Les changements sont liés aux facteurs internes et aux facteurs externes, progressifs ou brusques, choisis ou imposés... Le changement perçu est une rupture, le changement non perçu n'altère pas notre continuité. Notre **évolution se fait en spirale** :



Le changement au cœur de nos vies *compte rendu suite*

des moments de **continuité** puis des moments de **rupture**, les tournants de la spirale. On ne revient jamais à la situation de départ.

- Pour le **changement continu**, l'ajustement se fait seul.
- Pour le **changement par rupture**, il y a un besoin d'ajustement d'où des inquiétudes, du stress, des efforts d'adaptation de l'organisme pour s'ajuster.

Tout changement signifiant implique de faire un **travail de deuil**, de quelque chose ou de quelqu'un (travail, lieu, période de vie, séparations...), lâcher le vieux pour accueillir le neuf. Cela implique un processus qui comprend plusieurs étapes :

1. Le **déni** « ce n'est pas possible » émotion dominante la peur
2. La **révolte** « C'est trop injuste, trop frustrant », émotion dominante la colère
3. Le **marchandage** « je suis prêt à tout faire pour revenir en arrière » émotion dominante l'amour
4. La **dépression** « je me rends compte que c'est fini » émotion dominante la tristesse
5. L'**acceptation** « je suis prêt à lâcher prise » émotion dominante la joie

Tout changement induit un véritable travail interne pour se détacher de ce que l'on doit quitter et apprivoiser le nouveau.

Les freins au changement :

Lorsque nous bloquons face à un changement, nous risquons de développer des dysfonctionnements :

1. **La peur devant l'inconnu** : on ne se représente pas bien la nouvelle situation d'où face à cette inquiétude, l'imagination comble les manques, différemment selon que l'on est optimiste ou pessimiste !
2. **Le sentiment d'insécurité**



té. Le changement donne l'impression d'un vide, « Etre assis entre deux chaises », une perte de contrôle sur la situation.

3. L'attachement au connu. Face à cette insécurité, on s'accroche à ses pôles d'attachements (lieux, personnes... dont on n'a pas toujours conscience !) pour retrouver des sécurités antérieures.

4. La peur de la souffrance liée à des blessures du passé. Peur de se retrouver dans une situation difficile, impact des messages éducatifs « fais un effort »..., des retenues émotionnelles..., les éventuelles séquelles de changements antérieurs vécus de façon douloureuse.

Les ressources : comment s'aider soi-même et aider les autres.

Mieux connaître le processus de changement, mieux se connaître pour repérer nos freins.

1. **Prendre conscience des freins et des émotions sous jacentes.** Nos réactions face à une perte ? Son sens pour nous ? Nos craintes ?

Notre frustration ? Nos manques ? Nos attachements perdus ? Les messages passés qui nous freinent ? Notre tristesse ? Quand on accepte de lâcher l'ancien, on peut s'investir dans le nouveau car on récupère de l'énergie à mobiliser. Cette Prise de conscience de notre fonctionnement, ce repérage des éventuels freins liés à des facteurs émotionnels va **rendre disponible l'énergie** nécessaire au réinvestissement.

1. **Explorer les désirs contradictoires et clarifier les besoins sous-jacents.** Rechercher un équilibre entre des besoins contradictoires : sécurité et nouveauté, deux besoins vitaux à alterner. Examiner où on en est dans cet équilibre... Repérer nos vrais besoins, (manger lorsque l'on n'a pas faim répond à un besoin de calme)
2. **Stimuler la motivation au changement.** C'est le goût de la vie qui nous fait avancer et diminue nos peurs, d'où l'importance d'anticiper le plaisir de la situation nouvelle, trouver

Le changement au cœur de nos vies compte rendu fin

de nouveaux sens. Ne pas tomber dans le volontarisme, « il faut que ... » mais « **s'inviter à...** » « Choisir de ... » avec douceur et respect personnel et en s'aidant de la visualisation.

3. Planifier le changement vers des objectifs à court, moyen et long termes et mettre en place une politique des « petits pas ». Fractionner les objectifs en étapes augmente les chances d'aboutir. En privilégiant le pas à pas, cela stimule, permet de garder l'estime de soi et augmente l'énergie disponible.

1. Ouverture des options intermédiaires. Si on doit choisir entre deux options radicales : je pars (perte de sécurité) et je reste (étouffement), cela déclenche beaucoup de peur. Si on se fixe différentes options : partir un week-end, faire une nouvelle activité..., on bouge un peu notre uni-

vers, on prend des initiatives, le partenaire bouge, la situation change.

1. Transformer le cercle vicieux du stress en un cercle bénéfique. Utiliser la respiration consciente, **souffler** ! Relâcher le visage, les épaules, le corps... L'imagerie mentale avec des messages puissants du corps détendu au mental... et l'intention de relâchement du corps, de l'esprit... Cela permet d'anticiper le programme de changement.

La pratique de techniques psychocorporelles simples et efficaces telles que la **respiration consciente**, la **relaxation**, la **visualisation** qui permettent une meilleure gestion du stress et renforcent la sécurité intérieure. Utiliser les ressources de **l'imagination** pour anticiper l'avenir sous des couleurs motivantes.

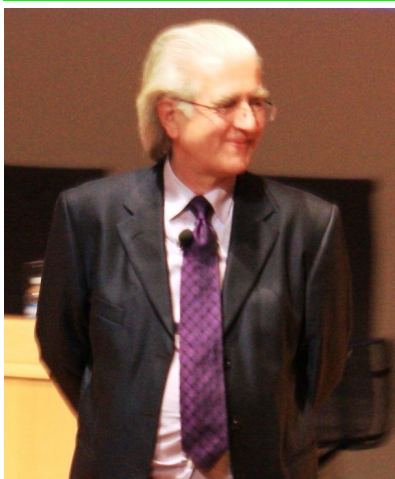
7. Instaurer des rituels (par rapport à des lieux, des per-

sonnes...), **tenir un journal** de bord pour dialoguer avec soi-même pour faire le point. Choisir une **personne ressources** avec qui partager son vécu.

8. Développer des attitudes de protection, prendre soin de soi. Rechercher des plaisirs pour stimuler le circuit des récompenses dans le cerveau, faciliter la fluidité de la vie, reconnaître ses réussites, se féliciter et se récompenser, entretenir le juste amour de soi, être **bienveillant avec soi**, avoir de la **gratitude pour la vie en nous** qui assure le meilleur équilibre en nous. Nous avons expérimenté une relaxation visualisation positive. MF

Anne Marie Filliozat, psychanalyste, psychosomatienne, cofondatrice du Conseil en Santé Holistique, auteure de nombreux ouvrages dont « Aide toi, ton corps t'aidera », coécrit avec Gérard Guasch. Travaille depuis longtemps avec des malades de tous âges.

Les traditions millénaires au service de la santé d'aujourd'hui



La médecine avance et même d'un bon pas. Génie génétique en tête, elle nous promet des lendemains qui chanteront, mais toute à son affaire, toute à ses affaires, elle oublie quelque chose en

route. Quelque chose ou plutôt quelqu'un : la personne !

Plus volontiers centrée sur la technique que sur la personne, la médecine contemporaine se déshumanise et le patient en est pour son reste. En quête de mieux être, il se tourne alors vers des alternatives. Alternatives ou complémentaires, des pratiques anciennes, voire très anciennes comme le massage, l'acupuncture, la méditation, la visualisation, le mouvement doux, la respiration consciente...

Ces pratiques ont toutes un dénominateur commun : **la personne**. La personne prise en compte **dans sa dynamique énergétique et dans ses relations à l'environnement**.

C'est de ces pratiques que nous parlerons en essayant de préciser leur intérêt pour la santé d'aujourd'hui et de demain.

Gérard Guasch : Adeptes du tao, il est médecin psychosomatien et analyste reichien. Il pratique l'acupuncture et diverses thérapies énergétiques d'origine ou d'inspiration chinoise, enseigne la méditation et anime des séminaires de formation à travers le monde. Il vit entre Paris et Mexico. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont un guide de psychosomatique pratique, « **Aide-toi, ton corps t'aidera** » (avec Anne-Marie Filliozat, Albin Michel, 2006) et « **Quand le corps parle** » (Sully, 2007). Et « **Vivre l'énergie du Tao** » (Presses du Chatelet, 2010)

Les traditions millénaires au service de la santé d'aujourd'hui Gérard Guash *compte rendu*

Les anciens se référaient à la tradition pour la médecine, cela a changé à partir de la renaissance.

Le corps n'est pas une collection mais **une totalité** qui s'exprime de différentes façons : corps physique, psychologique, social, culturel, énergétique... Le corps est un ensemble biologique inscrit dans une culture, une tradition...

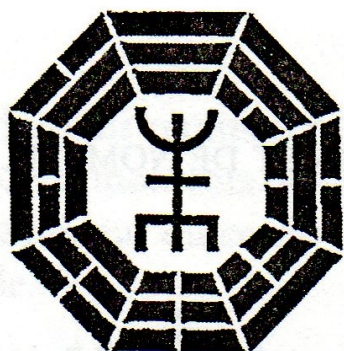
Le corps et l'esprit sont indissociables, unis au plus intime de soi, même dans la cellule : le psychosoma.

Les émotions naissent, se déplacent, entraînent, freinent, bloquent... Qu'elles soient positives ou négatives, elles créent un mouvement à l'intérieur de nous-mêmes. Elles induisent des sentiments plus ou moins douloureux. Freud met un filtre noir, Séligman, un filtre rose.

Le processus psychosomatique utilise 3 émotions de base : **la peur, la colère et la tristesse**. Elles se mélangent et forment un tableau psychosomatique.

Ces émotions laissent des traces et, en se répétant, les traces s'approfondissent et créent des **engrammes**. Elles cuirassent notre organisme - Cuirasse caractérielle, corporelle-, troublent nos fonctions végétatives - le système nerveux sympathique et parasympathique - et ont aussi un rôle dans le syndrome général du **stress** de Hans Selye.

Que nous disent **les traditions millénaires** ?



L'homme est entre le ciel et la terre, l'axe vertical est le tao du ciel, l'axe horizontal est le tao de l'homme. A l'intersection, le cœur reçoit l'énergie du ciel et de la terre et les partage.

Les grandes traditions sont la médecine ayurvédique en Inde, la tradition chinoise, taïste, tibétaine et les traditions amérindienne, africaine (qui n'ont pas laissé d'écrits).

Pour la **médecine traditionnelle chinoise**, corps, cœur et esprit forment un tout. Le « *Nei Jing* » est le plus ancien livre de médecine chinoise.

Le ciel est Yang, la terre Ying, l'homme est un équilibre dynamique avec les deux.

Les ressources de la médecine chinoise sont l'acupuncture, la moxibustion, les ventouses, la façon de prendre le pouls, les herbes médicinales, la pharmacopée, la diététique, les massages, la pratique de longue vie, les pratiques sexuelles codifiées, la méditation (debout, en marchant, assise en lotus, allongé)...

Le tao signifie la voie, le chemin à suivre, l'origine de tout, le Chi, l'énergie cosmique.

Les deux facettes sont le Ying, sombre, œil en creux, monte de la terre et le Yang, œil en relief, descend du ciel. Les deux sont liés.

La médecine traditionnelle chinoise parle de « chi », W. Reich de « l'orgone », les deux représentent l'énergie cosmique primaire. L'énergie part d'un noyau avec, vers la gauche le Yin, le soma et vers la droite le Yang, le psychisme.

La médecine ayurvédique, science de la vie, s'appuie sur 3 humeurs : vata, pitta, kapha. Le traitement est décidé en fonction de l'équilibre des 3. Elle utilise le vomissement, la purgation, le lavement, le nettoyage du nez, la saignée, le massage avec des huiles chaudes (gouttes sur le front pour ouvrir le 3^e œil), la



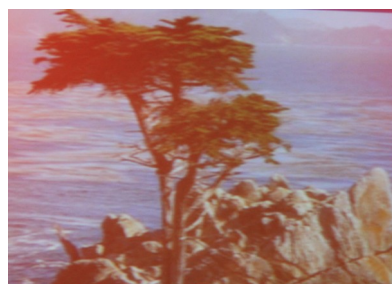
diététique avec les épices, la phytothérapie, la méditation... La part de la prévention est très importante « le grand médecin n'attend pas que la maladie soit là pour soigner » L'aliment est un médicament, ce sont les mêmes sources. On utilise la plante elle-même pour bénéficier de son action.

La médecine tibétaine est marquée par la médecine chinoise et indienne. Elle utilise beaucoup la méditation, le mandala, l'alimentation, les plantes, l'acupuncture, la moxibustion...

Toutes ces traditions nous montrent les liens entre la maladie, le malade et son environnement. « **Je suis moi et mes circonstances** ». On retrouve toujours la même conception : **l'homme est un microcosme, un petit univers inscrit dans un grand univers**. Le thérapeute est l'intermédiaire entre le ciel et la terre. C'est un jardinier qui s'occupe de la terre, un tisserand qui tisse des liens.

Tel un arbre, l'humain est planté entre le ciel et la terre.

MF



Témoignages de personnes confrontées à la maladie

Accompagnement en groupe ou en individuel *compte rendu*

Cette table ronde, avec Primrose, Mireille, Iris, Elisabeth, Dominique était facilité par Marie-Jo Dursent-Bini et Céline Chesnel-Amokrane, Conseils en Santé Holistique.

Céline parle de son **expérience de groupes de soutien aux malades**. Des groupes de 5 à 14 personnes où chacune exprime son vécu, son cheminement et demande ce dont elle a besoin à ce moment là. Beaucoup de **questions sur le sens**, sur la responsabilité de la personne dans sa vie: Pourquoi moi ? Chacun parle de ce à quoi il doit se confronter : la prise en charge médicale, face visible mais aussi la face cachée, le choc, le cataclysme lié à cette maladie et tous les changements dans sa vie quotidienne !

Après l'accueil, l'écoute de la vie au quotidien, le **vécu émotionnel est partagé** : peur, colère, tristesse, culpabilité, honte... **et accueilli par le groupe** ; c'est une « toilette émotionnelle ».

Il existe un fossé entre le malade et les autres, même si l'entourage est présent, aimant. Dans ce groupe, ils peuvent déposer leur parole dans **un lieu sécurisant** qui est témoin de leur expérience, ils se sentent reconnus.

Prendre soin de soi, de son ressenti, exprimer ses émotions dans un cadre bienveillant et respectueux, nous ne



savons pas faire car on ne nous l'a pas appris ! Dans ce groupe, nous **l'apprenons ensemble**.

Les participants à la table ronde ont exprimé leur vécu de la maladie, leur parcours pour se remettre en santé et les **ressources** utilisées :

- des groupes de parole
- des stages, des informations, des ateliers santé
- le soutien d'associations : MISS, SA-MA-SA,
- des services spécialisés : centre antidouleur
- un suivi en psychothérapie, la gestion des émotions,
- la relaxation visualisation positive
- des médecines complémentaires : acupuncture, magnétothérapie, cures, hydrothérapie,
- une alimentation saine
- l'entourage familial, amical,
- de l'exercice physique, aquagym, nature
- l'humour
- des projets réalisés : Ecrire

un livre sur la relaxation, et surtout

- une attitude positive, la confiance dans leur guérison, la prise en charge de soi avec douceur et bienveillance, nourrir son élan vital, **cultiver l'espoir**...
- « L'important n'est pas de guérir, mais de vivre » Albert camus, « si je suis pour quelque chose dans la venue de la maladie, je peux faire quelque chose pour son départ » « Il n'y a pas de plus grand amour que de rester en vie pour ceux qu'on aime »

Tous ont parlé de l'importance de **l'espoir** qui est un **élément clé du traitement** face aux effets catastrophiques des pronostics (effet nocébo) car chaque personne est unique !

« Dans ces **groupes de santé** et non de malades, se côtoient **force et fragilité** » précise Céline. MF

Bienvenue « Emil »

Nous sommes heureux de vous annoncer la naissance du petit "EMIL," le bébé d'Elisabeth qui a fait un si émouvant témoignage au Congrès. L'enfant et la maman se portent bien.

Belle aventure de vie, petit Emil....

« Vivre la naissance d'un enfant est notre chance la plus accessible de saisir le sens du mot miracle » Paul Carvel



Atelier **Cohérence cardiaque et gestion des émotions** *compte rendu*

Cet atelier était animé par Marie-France Boisserie et Catherine Thorens-Bini, Formatrices en Communication et Conseils en Santé Holistique, Psychothérapeutes formées à la cohérence cardiaque par le Dr Servant et le Dr Hay (CHU de Lille).

Nous étions une cinquantaine, très curieux de découvrir ce sujet !

Le but de ces travaux est de **démontrer scientifiquement les impacts neuro-physiologiques de la relaxation - méditation**. La relaxation est une démarche efficace, simple, naturelle et complémentaire qui comprend 4 étapes :

1. La relaxation par le contrôle respiratoire
2. La relaxation par la détente musculaire
3. La relaxation
4. La médiation de pleine conscience

La spirale des émotions : un agent stressant arrive qui déclenche immédiatement une ou plusieurs émotions. Elles se manifestent dans le corps par des sensations : mains moites, augmentation de la respiration et donc du rythme cardiaque... Ensuite arrive une nouvelle évaluation de la situation.

Le modèle neurobiologique des émotions avec le cerveau et le **Système Nerveux Autonome**. Le SNA comprend :

- **Le Système Nerveux Sympathique** qui active les fonctions physiologiques : accélère l'activité cardiaque, augmente la tension artérielle... prépare le corps à l'action.
- **Le Système Nerveux Parasympathique** qui ralentit les fonctions de l'organisme et permet ainsi de conserver l'énergie ou de la récupérer. Il est important que ces deux systèmes s'équilibrent, pour

que notre organisme soit en bonne santé.

La variabilité de la fréquence cardiaque est un indicateur simple et fiable permettant d'évaluer l'activité du système nerveux autonome et de ses capacités d'adaptation. Travailler sur sa cohérence cardiaque est un moyen de trouver un équilibre entre les deux systèmes.

Pour étudier **la cohérence cardiaque**, on va enregistrer le rythme cardiaque qui se concrétise par une courbe irrégulière. On va mesurer l'espace entre deux pics sur l'électrocardiogramme ce qui nous donne **la variabilité de la fréquence cardiaque**. La variabilité cardiaque offre un bon indicateur de la capacité à réguler nos émotions.

- Lorsqu'on est **stressé**, le système nerveux sympathique active notre fonctionnement, les battements du cœur et la respiration s'accélèrent, les oscillations enregistrées sont irrégulières et la fréquence cardiaque augmente (les pics se rapprochent), la variabilité cardiaque diminue (l'espace entre deux pics diminue). Le **SNA est moins flexible et s'adapte moins bien aux changements**.
- Lorsqu'on est **calme**, le système nerveux parasympathique module notre fonctionnement, les battements du cœur et la respiration se ralentissent, les oscillations enregistrées deviennent plus régulières et la fréquence cardiaque diminue (les pics s'écartent), la variabilité cardiaque augmente (l'espace entre deux pics est plus grand). Le **SNA est plus souple, plus adaptable aux changements**.

La cohérence cardiaque obtenue à travers les techniques de relaxation, de méditation permet une diminution de la



fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire et de la tension artérielle.

(On peut s'entraîner à 6 cycles respiratoires par minute pour avoir une bonne cohérence cardiaque.)

Les animatrices ont fait une **démonstration** avec un participant en utilisant le **logiciel** élaboré par le docteur Servant au CHU de Lille. Il permet de **guider la personne** vers le contrôle de sa respiration et de sa fréquence cardiaque en visualisant immédiatement le résultat sur un ordinateur (feedback) ce qui lui permet de **s'autoréguler et de se rééquilibrer constamment**.

Puis nous avons expérimenté la **méditation de pleine conscience** en observant puis dégustant un abricot sec : le regarder, le sentir, le ressentir, le goûter puis l'avaler.

Toute émotion a des impacts physiologiques. En contrôlant la respiration, le rythme cardiaque s'apaise et la personne régule ses émotions.

« Celui qui régule ses émotions part avec une longueur d'avance dans la course au bonheur » Daniel Desbiens, écrivain québécois

Pour approfondir ce sujet, vous pouvez vous connecter sur le site

<http://www.symbiofi.com/fr/produits/symbioline>

Atelier : Un temps pour souffler

Découverte de la relaxation visualisation positive *compte rendu*

Céline Chesnel Amokrane, Praticienne shiatsu et relaxation, Formatrice Conseil en communication et Santé Holistique a animé cet atelier.

La respiration consciente est la base de la relaxation. Elle apaise le mental, relie les deux hémisphères cérébraux, ralentit le rythme cardiaque, élimine des tensions musculaires. C'est dans le souffle, l'expir que les tensions se relâchent d'où l'importance de **Souffler profondément** (et non inspirer !).

La visualisation positive utilise les capacités du cerveau qui ne fait pas la différence entre le réel et l'imagi-

naire. Le groupe a expérimenté ceci avec l'exercice du citron. S'imaginer en train de le goûter nous fait saliver.

La **relaxation visualisation positive** est un des outils de base des Conseils en Santé Holistique, en particulier pour stimuler l'immunité. C'est la régularité de la pratique qui en fait l'efficacité.

Puis Céline a animé une relaxation visualisation positive. Ensuite chaque participant a exprimé en quelques mots son ressenti.

Cet atelier a permis aux participants de s'offrir « un moment privilégié avec soi », se

recentrer, introduire un dialogue avec le corps et se mettre tout entier dans un état de réceptivité positive. On prend conscience de **ressources efficaces** que nous pouvons mobiliser tout au long de la vie pour un mieux-être, se maintenir en bon équilibre et **préserver sa santé**.

MF



Relaxation : SENSIBILISATION A LA PLEINE CONSCIENCE

Laissez environ 10s entre chacune des phrases

- je fais le tour du groupe et je fais choisir un fruit : Vous devez vous focaliser sur cet objet et imaginer simplement que vous n'avez jamais rien vu de pareil auparavant
- Prenez ce fruit et tenez-le entre l'index et le pouce, regardez-le attentivement. Regardez-le comme si vous n'aviez rien vu de tel auparavant. Tournez-le entre les doigts
- Explorez sa texture entre les doigts, examinez les différents reliefs, les contrastes de lumière
- Si les pensées telles que : Quel est le but de ceci, c'est vraiment étrange ce que nous faisons me viennent) l'esprit, notez les simplement comme des pensées et ramenez votre conscience vers ce fruit
- Portez le fruit à votre nez

- et sentez-le et notez son odeur à chaque inspiration
- Maintenant regardez-le à nouveau
- Amenez-le lentement à la bouche, voyez votre bras qui sait exactement où aller, remarquez que votre bouche salive déjà
- Mettez doucement le fruit à votre bouche, remarquez comment il est accueilli sans le mordre
- Quand vous êtes prêt, mordez très consciencieusement dedans et notez le goût qu'il libère
- Mâcher lentement, remarquez la salive de la bouche, le changement de consistance de l'objet
- Lorsque vous êtes prêt à avaler, essayez de détecter l'intention d'avalier au fur et à

mesure qu'elle se forme de telle sorte que vous expérimentiez ceci avant même de réellement avaler l'objet

- Examinez si vous pouvez suivre les sensations lorsque le fruit est avalé et descend dans votre estomac tout en réalisant que votre estomac contient un raisin de plus
- Vous pouvez vous féliciter d'avoir fait cet exercice



Atelier : « **Mieux se Connaître...pour Mieux Vivre Ensemble** » **Brain Gym et Prodas**
(PROgramme de Développement Affectif et Social), deux approches complémentaires. *compte rendu*

Dans le grand hall du Centre de congrès Diagora, plus de 40 congressistes se sont retrouvés en cercle de Parole pour cet atelier animé par Aurélie Enjalbert, Formatrice Conseil en Communication et Santé Holistique, Praticienne en Brain Gym et Cercle de Parole Prodas.

- Nous avons pu goûter, déguster, savourer ce que chacun a pu exprimer, de ce qu'il a apprécié des différentes interventions du Congrès.

Ce fut un moment d'intense contentement dans **l'écoute et l'attention mutuelle**, favorisées par le **Cercle de Parole Prodas** (même dans un cercle à plus de 40 ! Et même dans un hall !).

- Ensuite, l'exploration du **Brain Gym**, par des mouvements corporels simples, ludiques et agréables a permis à chacun de réaliser qu'il est possible de **se remettre en confort simplement**.
- Nous avons clôturé notre

atelier dans un grand Merci et Bravo collectif !

Aurélie Enjalbert



Atelier : **Santé et alimentation saine** *compte rendu*

Patricia Sanner, Formatrice Conseil en communication et Santé Holistique a animé cet atelier.

Notre **capital santé** est un bien **précieux**, pour le maintenir ou le retrouver, nous avons besoin de comprendre les **liens** existant entre notre **façon de nous alimenter et ses effets sur notre organisme**.

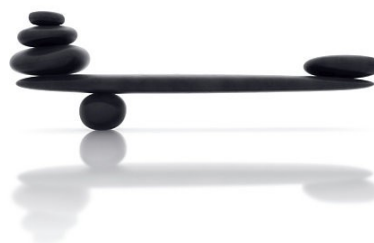
Le groupe a approfondi des

aspects importants de l'alimentation qui représente, pour certains auteurs, 40% de notre santé !

- **L'équilibre acido-basique** et la façon d'éliminer trop d'acidité.
- **La consommation de sucre** qui est passée de 5 à 35 kg par an en France !
- **Les lipides et les oméga 3**, indispensable pour nos cellules.
- Les **impacts**, pas toujours positifs, **des produits lai-**

tiers et du gluten.

Les échanges ont été riches pour permettre à chacun de mieux gérer sa santé. MF



Nos outils de Conseils en Santé Holistique
au cœur de nos pratiques en relation d'aide

Cette table ronde était facilitée par Marie-France Boisserie, Conseil en Santé Holistique.

Ghislaine Diamédo, Maïthé Filippi, Margie Frauciel, Nelly Hatton Kummer et Véronique Ribera ont témoigné de leurs pratiques professionnelles, de la richesse de leurs acquis au cours de la Formation, des bienfaits de la supervision et du travail d'études de cas. Les exemples et les chemine-ments évoqués avec sincérité

et enthousiasme nous ont permis de réaliser la spécificité de chacune dans l'accompagnement proposé.

Qu'elles soient ici remerciées très chaleureusement ainsi que Marie-France Boisserie qui a, en plus de son témoignage, assuré l'animation de la table ronde.



Marie-Jo Dursent-Bini.

Comment Vieux-Père et Vieille-Mère cachèrent le secret de la vie

Sachez qu'aux premiers temps Vieux-Père et Vieille-Mère, après avoir créé animaux et forêts, se mirent en devoir de **pétrir l'être humain**. Ils façonnèrent un **corps** doué de quatre membres, un visage à sept portes par où entendre, voir, sentir et savourer, ils lui donnèrent **un cœur, un esprit** conquérant.



- Quand tout fut comme il faut : *Voilà*, dit Vieille-Mère, *un admirable enfant. Mais il n'est pas complet. Il nous faudrait placer quelque part dans son corps sa conscience divine*. Où la mettrons-nous, Vieux-Mari ?
- Vieux-Père un long moment se gratta la crinière, puis il grogna et répondit : *Mieux vaudrait la cacher*. Certes, l'homme est un dieu, puisqu'il est né de nous. Mais le savoir divin est précieux et fragile. Je crains de le laisser au turbulent caprice de notre premier fils et des fils de ses fils. Tels que je les pressens, ils le gaspilleront, l'abîmeront peut-être. À bien y réfléchir, je préfère cacher leur conscience divine à **la cime du mont le plus haut d'ici-bas**. Ainsi elle sera protégée des mauvais usages possibles, et nous pourrions dormir sans souci excessif.
- Vieille-Mère se prit à rire : *Oh Vieux-Père ! Oh naïf ! Je connais mes enfants, mon cœur sait tout déjà de leurs*

folies futures ! Ils grimperont un jour sur tous les monts du monde. Avant qu'il soit midi dans la vie de la Terre, ils la découvriront, leur conscience divine !

- Vieux-Père soupira, puis il grogna deux fois et répondit enfin : *Femme, tu as raison. Il nous faut un abri moins venteux, moins visible. Je déposerai donc cet infini savoir **au fond le plus profond du plus vaste océan**, chez les poissons aveugles. Nos fils n'iront jamais dans ces trous sans soleil*.
- Mon pauvre vieux mari répondit Vieille-Mère, *quel candide tu es ! J'ai porté nos enfants, je connais leur grandeur. Un jour, ils bâtiront des vaisseaux prodigieux. Il n'est pas une pierre au fond de l'océan qu'ils ne retourneront pour voir ce qu'elle cache. Ils la découvriront leur conscience divine !*
- Vieux-Père fit la moue, demeura silencieux quatre ou cinq millénaires, enfin grogna trois fois, l'œil soudain allumé.
- **Au cœur le plus brûlant du désert le plus nu**, dit-il, *content de lui. Là ils ne viendront pas. Là leur divinité pourra vivre tranquille, intacte, inexplorée*.
- As-tu donc réfléchi si longtemps pour cela ? répondit Vieille-Mère. *Oh, fou attendrissant ! Connais-tu bien tes fils ? Un jour, dans le désert ils planteront des tours, des cités, des jardins, des télescopes bleus, des arrosoirs géants ! Ils domestiqueront le sable et le soleil. Un marmot trouvera un matin, sous son pied, leur conscience divine, et tu seras le seul à t'en éberluer !*
- Vieux-père se sentit soudain désemparé. Il resta rechigné quelques années-lumière, enfin leva le front, et que vit

-il, à l'est, par la lucarne ouverte ? Le soleil qui sortait des brumes de la nuit. Un arbre s'ébroua dans le matin naissant, une feuille tomba dans le ruisseau fringant qui traversait le pré. Vieux-Père rit enfin. Il dit à Vieille-Mère :

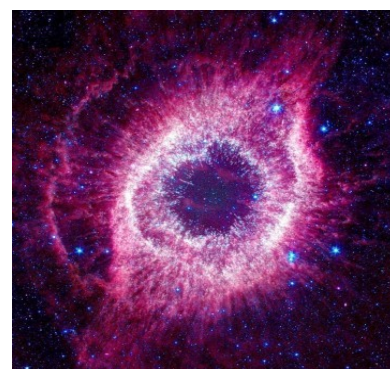
- **Regarde la lumière. Sait-elle qu'elle brille ?** *Regarde le ruisseau. Que sait-il de la soif ? Dans le souffle et le sang de tes fils, vieille femme, au tréfonds de leur être, au plus chaud de leur cœur je dissimulerai leur conscience divine. Et comme le soleil ignore son éclat, comme l'eau ne sait pas qu'elle donne vie au monde, nos fils ignoreront cette divinité lumineuse et féconde dont je les ai pétris.*

- Vieille-Mère un moment resta le regard vague, puis elle hochait la tête et répondit pincée : *La cachette est subtile. J'avoue que pour le coup nos fils auront du mal à trouver son chemin.*

- Et tandis que Vieux-Père allait à son jardin, elle cogna l'air du poing sur le pas de la porte et dit pour elle seule, avec une vaillance à nouveau jubilante : *Oh, ils y arriveront. Je connais mes enfants, c'est moi qui les ai faits.*

Il leur faudra du temps, mais confiance, confiance, ils trouveront leur conscience divine !

Henri Gougaud



Jardiner la Relation en Famille

Quelle idée ! Un atelier jardinage... de la relation ! Oui ! À l'heure de *l'écologie*, du **Bio...**, nous voilà avec notre tablier, nos manches retroussées, quelques outils bien choisis et des démarches favorables au jardinage d'une relation saine et non toxique.

Une véritable **éducation à la relation**, voilà la proposition offerte par cet atelier.

Nous apportons tant de *soins* à l'entretien pour la beauté et la santé de nos jardins et notre environnement extérieur, tant d'*attention* au décor de nos maisons de notre environnement intérieur. Nous accordons de plus en plus d'*importance* à l'image de notre corps, de notre style vestimentaire, de notre silhouette, relooking, chirurgie esthétique, bodybulding...

La conscience s'ouvre de plus en plus à la nécessité de préserver la *qualité* de l'air, de l'eau, des aliments, des matériaux de construction. Notre conscience est réceptive à la nécessité vitale de favoriser une **démarche citoyenne de prévention**... je suis responsable et nous sommes responsables **ensemble**.

Mais alors **que faisons nous** pour permettre aux enfants, aux adultes de s'éduquer à la relation. Et si en 2011 nous décidions de faire de chaque jour, une journée de l'écologie relationnelle ! Qu'est le Bio si ce n'est La Vie ? Alors oui, favorisons une relation-bio, et cessons de distiller une relation toxique!

Nous avons appris à parler, mais pas à communiquer ! Cultiver la relation cela s'apprend, oui et les techniques sont nombreuses... Seulement voilà cela s'apprend dans le secteur commercial..., le secteur de la vente... et tout se vend ou presque ! Et l'éthi-

que relationnel dans tout ça ?

Mais la **relation dans la famille**, la relation à l'école ?

"Dis Bonjour, tiens toi bien, soit sage, tais toi, attend ton tour, reste assis ! Arrête de: bouger, crier, taper, Dépêche toi.... C'est toujours pareil, tu ne changeras ja-

mais, qu'est-ce que je vais faire de toi... ??? Tu ressembles à ton père, c'est la faute de ta mère, va voir ton père, demande à ton père... ici personne m'écoute... ça sert à rien ! »

Si nous laissons se faire au hasard le tissage du développement affectif et social de l'enfant, nous prenons le risque de laisser s'installer et se creuser le lit des violences relationnelles, parfois physiques, souvent verbales, mais aussi non-verbales. En effet dans la violence non-verbale, pas de cri, même pas besoin de coup: pas de mot, même pas un regard, aucune attention, ignoré, nié, rejeté. La non-reconnaissance commence de façon banale et "légère", pas de trace visible immédiate, mais insidieuse, elle devient parfois routine et alors débarquent l'incompréhension, la souffrance, la révolte, l'impuissance et le sentiment d'échec.

Alors oui **donnons nous les moyens de jardiner la relation en famille**, honorer ensemble la vie qui nous anime cela s'appelle **le respect mutuel**. L'enfant grandit et les parents aussi !!! Alors grandissons en cultivant ce respect mutuel, une fleur relationnelle trop souvent rare.



A tout âge notre jardin relationnel est vivant et nous sommes seul à pouvoir l'entretenir. Chacun peut le faire pour soi, entraîné par une saine émulation, lors des ateliers, puis en famille.

Des adhérents de **SAMASA Education Midi-Pyrénées** ont participé à cet atelier en Octobre 2010, à Toulouse. Un cercle de 14 jardiniers : 2 jardinières-animatrices, 5 jardiniers-parents, 7 jardiniers-enfants et pour tous un grand bonheur.

Pour les adultes présents, ce fut une vraie joie d'entendre la pertinence des jeunes jardiniers ! Et tous ont convenu de l'intérêt de renouveler l'atelier.

Au plaisir de vous retrouver pour développer l'écologie relationnelle à Toulouse, à Albi et en tout lieu où des apprentis jardiniers de la relation nous sollicitent.

Aurélien Enjalbert

Pour tous renseignements contacter :
Geneviève Enjalbert-Cheville
06 63 89 94 86
Aurélien Enjalbert
06 60 71 59 97
Formatrices Conseils en Communication et Santé Holistique
Praticienne en Brain Gym et Cercle de Parole Prodas.

La méthode COUE : l'autosuggestion consciente *compte rendu*

Monsieur Antoine Onnis, le président de l'association « Suivre Coué », a donné une conférence sur la méthode Coué le 20 janvier 2011, à l'initiative de l'Association SA-MA-SA Education Midi-Pyrénées, à la maison des associations à Toulouse.

Emile Coué (1857-1926), pharmacien et psychologue, a mis au point une méthode **d'autosuggestion consciente** mettant en avant l'importance de l'inconscient. Le postulat d'un inconscient intelligent et bénéfique est posé : l'inconscient, mieux que le conscient, sait de quoi nous avons besoin.

Pour Mr Onnis, E. Coué et Freud sont complémentaires : ils ont tous deux mis en lumière l'importance de l'inconscient. Toutefois, pour E. Coué il ne s'agit pas d'interpréter l'inconscient mais de le programmer de façon positive dans un but précis. E. Coué a d'ailleurs été surnommé « **le père de la pensée positive** ».

Cette technique s'adresse au subconscient qui va exécuter les directives (suggestions)

données à haute voix. Les suggestions se font dans des conditions d'automatisme.

L'autosuggestion s'ancre par la répétition, elle est consciente et positive pour permettre d'atteindre ses objectifs. Les sens sont mis à contribution, particulièrement l'ouïe (le son de la voix) et la vue par le biais de l'imagination (la représentation mentale). Le pouvoir de **l'imagination** est plus efficace que celui de la volonté, il induit une **reprogrammation positive** et fait barrage à la rumination du passé et à l'anxiété du futur, causes de beaucoup de nos maux.

Généralement, nous nous programmons de façon négative, alors nos représentations mentales constituent un frein à la réalisation de nos objectifs. Cette méthode vise justement à changer cette habitude de fonctionnement.

« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Cette formule bien connue est représentative des autosuggestions que nous pouvons utiliser. Son mode de fonc-



tionnement est le suivant : La **répétition dans le temps** (tous les jours) donne un **ancrage** dans la durée, pour que nos pensées deviennent une réalité dans tous les domaines et nous conduisent vers le mieux être.

La suggestion est transformée en autosuggestion consciente sans nécessiter d'aide extérieure.

Pour la mise en pratique :

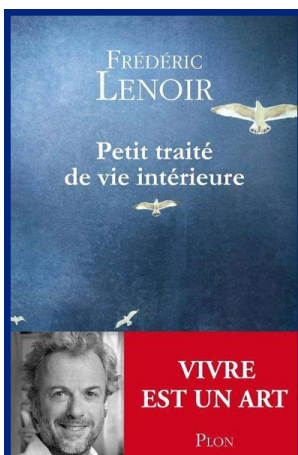
Je me répète, à voix haute, la phrase ci-dessus ou une autre de mon choix en fonction de mes besoins, chaque soir, plusieurs fois, juste avant de m'endormir. C'est le moment propice où le conscient décroche. Et le matin, avant de bouger, juste au réveil, je fais de même.

Cette méthode simple peut s'appliquer dans les domaines professionnel, relationnel, personnel et de la santé.

Pour conclure, E. Coué a mis en évidence que **l'imagination et la répétition de suggestions positives** permettent de programmer l'inconscient en termes de mieux être, de réussite et de santé globale.

Patricia Sanner

Tous les jours,
à tous points de vue,
je vais de mieux en mieux.



Les sages du monde entier - de Socrate à Spinoza en passant par Bouddha, Jésus et Montaigne - nous ont légué des clés permettant de **développer sa vie intérieure pour vivre de manière pleinement humaine** : dire « oui » à la vie, lâcher prise, se connaître et apprendre à discerner, vivre dans l'instant présent, se maîtriser et acquérir des vertus, faire le silence en soi, savoir choisir et pardonner etc.

Frédéric Lenoir nous montre que ces clés de **sagesse universelle** n'ont rien perdu de leur pertinence. Faisant part de son expérience personnelle, il nous livre dans un style limpide et accessible à tous un « petit traité » qui aide à vivre.

« Le chocolat et ses bienfaits » *compte rendu*



Dans la soirée du 11 février, Marie-Jo Dursent-Bini nous a invités à une conférence gourmande... au pays du chocolat ! Le chocolat qui rappelle l'enfance, les fêtes, des rituels...

Le chocolat vient du Mexique, **les maya au Yucatan** dès l'an 600. C'était une boisson exceptionnelle (avec un bol, ils pouvaient marcher une journée), faite à partir des fèves du cacaoyer, l'arbre du paradis.

Fin du XVI siècle, la 1^{re} chocolaterie apparaît en **Espagne**. Le chocolat favorise la gourmandise, un des péchés capitaux d'où une culpabilité liée à sa consommation. Une infante d'Espagne en se mariant avec Louis XIII apporte le chocolat en France. Richelieu, Louis XIV... La marquise de Sévigné... En 1970, les chocolateries industrielles... Napoléon, Stendhal... beaucoup d'amateurs de chocolat !

Les suisses l'utilisent pour écouler les surplus de lait... Les USA en font des barres dans le packaging des soldats... Les astronautes, en 1995, échan-

gent du chocolat dans la station MIR !

Ah ! ce chocolat qui a une si **mauvaise réputation** ! il fait grossir ? Non, c'est le sucre qui est avec ! Il donne du cholestérol ? Non

si notre pancréas fonctionne bien. Il donne des crises de foie ? Le plus grand ennemi du foie, c'est l'alcool, pas le chocolat ! il crée des allergies, favorise l'acné, donne des caries, constipe, ...ces **croyances répétées** se perpétuent or elles sont **fausses** !

Le chocolat est un **plaisir** et il entraîne la sécrétion d'endorphines, il augmente le seuil de tolérance à la douleur et procure un sentiment de satisfaction et... il console ! C'est un **antistress** qui augmente la vigilance, la résistance, stimule la perception visuelle, améliore les fonctions du système nerveux. La dépression diminue la sécrétion de sérotonine or le chocolat l'augmente et permet un mieux être.

Le chocolat est aussi un merveilleux **cadeau**, une récompense que

l'on reçoit.

C'est un **aliment riche** qui contient des protéines, des lipides, des glucides, des fibres, du potassium, du magnésium, du phosphore, du calcium, du fluor, des vitamines A, B, D...

Le chocolat agit au niveau de nos **3 corps** : **physique** par les apports nutritionnels, **psychologique** par le plaisir qu'il nous procure, la sérotonine sécrétée et **existentiel** par l'hédonisme, le raffinement qu'il apporte.

Il est **créateur**...de films, de livres, d'œuvre d'art...de clubs d'amateurs de ses différents parfums.

Nous avons terminé la soirée par une **dégustation de chocolat** exquis que nous avons savouré lentement, avec délice, dans une ambiance très conviviale.

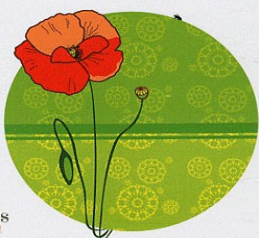
Merci à la maison Puyricard de Toulouse pour ses plateaux dégustation. MF



Rosette Poletti & Barbara Dobbs
Photographies Pierre Poletti

Philosophie du coquelicot

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre



Perles
de sagesse

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.

Prendre soin de soi : Prendre la responsabilité de la qualité de sa vie, achever les situations qui ne le sont pas, lâcher prise des fausses culpabilités, identifier et enrayer les obstacles à son propre développement, développer sa dimension spirituelle et son enracinement dans le sens que l'on donne à sa vie.

Prendre soin de l'autre : Clarifier ses motivations à prendre soin de l'autre, inviter l'autre à prendre soin de lui-même, lâcher prise de toute attente, consentir à l'impuissance et au total respect de la volonté de l'autre même lorsqu'on ne comprend pas ses choix, marcher et inviter à la marche en avant, croire et espérer, développer la compassion et pratiquer l'humilité, savoir se ressourcer....



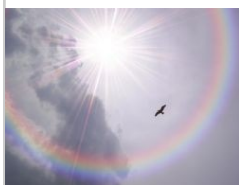
Même si je savais que la fin du monde était pour demain, je planterais tout de même mon pommier.

Martin Luther

Au revoir « Belle et Droite » Julie !

Notre amie et consœur Julie Marie nous a quittés le 15 janvier dernier. Son départ est un profond chagrin pour les Conseils en Santé qui ont partagé le temps de la formation avec elle et l'amitié qui a suivie.

Nous garderons des souvenirs émouvants de Julie, « **Belle et Droite** » comme elle avait intitulé son mémoire de CSH, riche d'une âme tout en délicatesse, sensible et généreuse. Nos pensées de soutien vont vers ses enfants et sa famille.



Patricia Sanner



En 2011 La formation des Conseils en Santé Holistique devient

L'INSTITUT DES CONSEILS EN SANTÉ HOLISTIQUE.

Une manifestation conviviale pour officialiser cette évolution est prévue à Toulouse après les vacances d'été. Vous serez prévenus individuellement.

A partir de janvier 2012, tant à Toulouse, qu'à Valence, le cursus se déroulera sur **9 modules/an, en week-end** (du vendredi 16 h au dimanche 13 h) afin de faciliter l'engagement dans ces deux années d'études

La soutenance d'un mémoire rend désormais et depuis 2005 la formation « certifiante » favorisant ainsi la reconnaissance de ce cursus.

Actuellement 7 personnes travaillent à la rédaction de leur mémoire et le soutiendront en mai à Toulouse et en juin à Valence.

Marie-Jo Dursent -Bini (Toulouse) et

Catherine Thorens-Bini (Coordination Valence)

Marie-Jo Dursent -Bini

SA.MA.SA Éducation Midi-Pyrénées
(sigle formé des 2 premières lettres de
SAnté-**MA**ladie-**SA**nté)
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

L'association M I S S
fête **ses dix ans**
le 5 mars 2011
à la salle des Fêtes
de Lamasquère.



Pour cette « journée du Sein » anniversaire, MISS, au delà du plaisir de la rencontre et des partages, proposera deux ateliers-découvertes, chacun étant un magnifique soutien dans le parcours vers la guérison :

- **L'ARTHÉRAPIE** le matin (Catherine Bonneval arthérapeute initiera à la méthode de peinture aquarelle du Dr Margareth Hauska)
 - **les ARTS MARTIAUX** l'après midi (Christian Cabantous, professeur de Karaté ayant reçu une formation adaptée* pour les patients atteints de cancer, parfois même en chimiothérapie animera un atelier).
- * « Le samouraï et le cancérologue » Dr J.M Descottes et T. Bouillet Editions Entrelacs.
- Un repas bio et délicieux sera servi sur place (12 €) vers 13 heures.

Cette annonce nous permet de préciser qu'Anne-Marie Tubéry animera un **atelier « Santé du Sein » pour Sa-Ma-Sa Éducation le samedi 21 mai de 14 h 30 à 16 h 30** et qu'il sera suivi d'une conférence en co-animation avec Marie-Jo Dursent-Bini de 17 h à **18 h 30** à la maison de quartier La Vache, Toulouse. MJ Dursent-Bini

Le site internet de l'Association Solidarité a commencé à voir le jour, vous pouvez y accéder à l'adresse : [http : //solidaritemalades.fr](http://solidaritemalades.fr)

L'Assemblée Générale aura lieu le 2 avril, pour plus de précisions sur les horaires et le lieu, vous pouvez contacter l'Association au 05 34 25 94 60 de 13h30 à 17h30 du lundi au vendredi



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

Santé Plurielle N° 6

Éducation à la SANTE GLOBALE

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

**Belle année
 2012,
 Holistique
 pour vous et
 votre entourage.**



DANS CE NUMÉRO :

Édito - Formation des CSH	1
Même lorsqu'elle recule, la rivière avance	2 3
Même lorsqu'elle recule...	4
Changez de programme...	5
Levez-vous et marchez...	
On peut se dire au revoir plusieurs fois...	6
Ateliers SA-MA-SA	7
Prendre soin de soi	8
Atelier « je dis non »	9
Question de perspective Conte	
Emotions, stress et santé	10
Cafés Mieux-être	11
Café Santé. A toutes les CSH qui ont envie de se lancer...	12
Quand l'esprit guérit le corps	13
Une journée pour ma santé	14
Création d'un statut d'auto entrepreneur	15
Infos : Institut de formation des CSH...MISS...Solidarité	16

Édito

Une nouvelle année pour continuer le cours de notre vie

- en nous recentrant avec **cohérence** sur « nos essentiels » qui lui donne sens,
 - avec **souplesse et adaptation** dans nos activités, pour contourner les obstacles
- afin de rester toujours vivant comme la rivière qui lorsqu'elle a l'air de reculer, avance toujours ! Comme elle, restons **obstinés sur le sens et souple sur les formes.**



Une année pour

- nous **reprogrammer** intérieurement, **positivement**
- **articuler** la tête et le cœur car nous avons besoin des deux !
- **être attentifs** aux besoins de nos trois corps
- **prendre soin** de nous dans le respect des autres ...
- **savourer** ce que nous avons dans l'instant

Une année pour

- Nous réjouir de l'implication et des **réussites des CSH** : conférences, cafés...
- Pour **créer du lien, ensemble**, dans le cadre de l'association...

Et **développer nos PIB**, nos Potentialités Illimitées de Bienveillance !

Au nom du CA, je souhaite à chacune et chacun, une année vibrante , harmonieuse et souple

M Frauciel

La formation de Conseil en Santé Holistique

- Une formation **pour soi**, pour recentrer sa vie, pour retrouver des talents, des aspirations enfouies...
- Une formation **pour exercer** sa profession **dans un nouveau sens** avec d'autres ressources...
- Une formation **pour s'orienter vers un nouveau métier** : Conseil en Santé Holistique, psychosomatique, praticien certifié.

Une formation personnelle et professionnelle, qui, sur **deux années**, permet de se redécouvrir, se recentrer sur ce qui est essentiel, développer sa confiance en soi et prendre en compte ses besoins vitaux.

Une formation en lien avec la
 RE-CO-NAISSANCE

- **Naissance-** de parties de soi oubliées ou malmenées par la vie
- **Co-** car nous le faisons avec la bienveillance du groupe et des formatrices
- **Re-** car c'est un nouveau départ, une synthèse de ressources différentes qui s'articulent et s'harmonisent dans le respect de chaque personne.

Savoir « **Accompagner la vie, toute la vie** », des compétences des CSH, nécessaires à tout humain !

MF

Même lorsqu'elle recule, la rivière avance... extraits, *Histoire d'Olivier Clerc*

Si l'on regarde le **tracé d'une rivière** sur une carte, entre sa source et le fleuve où elle se jette, on la voit tantôt avancer droit, tantôt zigzaguer, parfois même repartir momentanément en sens contraire. Celui qui naviguerait sur ses eaux pourrait avoir le sentiment d'hésitation et de contradiction permanente dans son parcours.



Il arrive même à ses flots de stagner longuement, quand ils se jettent dans un marais ou un lac qu'ils remplissent, avant de reprendre leur course de l'autre côté.

Pourtant, si on étudie une coupe latérale du terrain où s'écoule cette rivière, on constate qu'elle **ne cesse jamais un instant de progresser** le long de la pente qui la conduit inexorablement jusqu'au fleuve. Même ses revirements, même ses zigzag et ses stagnations font partie du **trajet le plus court** vers son embouchure, compte tenu des obstacles présents sur sa route.

A-t-on jamais vu le moindre cours d'eau remonter une pente...?



Le cours de notre vie ressemble à bien des égards à

celui d'une rivière, avec ses méandres et ses revirements. On peut par moment avoir l'impression de reculer ou de stagner, de ne plus progresser ou de mener une vie de contradictions permanentes. On s'était imaginé un parcours régulier... et voilà qu'il ressemble plutôt à des montagnes russes, avec des hauts, des bas, des revirements en tous genres !

Tantôt des **obstacles** se dressent sur notre route, comme les collines et les montagnes sur le trajet d'une rivière, nous forçant à quitter l'auto-route que nous avons déjà projetée en pensée, pour emprunter des chemins sinueux qui semblent nous faire revenir sur ses pas.



Tantôt des périodes de **stagnation**, des bassins petits et grands, engloutissant momentanément nos flots, nous retardant longuement au même endroit, avant de pouvoir retrouver une pente propice.

Sitôt que le cours de notre vie s'écarte de celui que nous avons projeté, nous nous accablons de reproches et de jugements, ou bien nous pestons contre le destin qui refuse de se plier à nos volontés.

Combien de fois, pourtant, constate-t-on avec le recul que ce chemin était en fin de compte **le plus approprié**, celui qui nous préparait le mieux aux prochaines étapes de notre vie, voire le **trajet le plus court** vers notre objectif final ? Combien de fois avons-nous justement fait sur ces

« détours » des rencontres importantes ou des découvertes indispensables à la suite du parcours ?



La rivière nous enseigne donc **l'humilité**, elle nous montre que le cours de notre vie obéit souvent à des forces qui nous dépassent, avec lesquelles la sagesse nous apprend à composer. Elle est aussi le symbole de **l'adaptabilité**, la **fluidité**, d'une intelligence qui sait tirer profit de toutes les situations, y compris des plus contraignantes, pour poursuivre irrésistiblement sa course vers le but qu'elle s'est fixé.

Mais c'est encore dans **nos rapports avec autrui** que cette métaphore se révèle pertinente. En effet, de la vie des autres, nous ne percevons au départ que **l'extérieur** ; nous voyons leurs actes, semblables aux méandres visibles de la rivière. En revanche, il nous est plus difficile de deviner ce qui anime et motive les gens de **l'intérieur**, l'objectif vers lequel tendent leurs forces ; nous ne distinguons pas la pente qu'ils suivent, le fleuve où ils veulent parvenir à se jeter, symboliquement parlant, c'est-à-dire la destination



Même lorsqu'elle recule, la rivière avance... extraits, *Histoire d'Olivier Clerc*

qu'ils cherchent à atteindre. Si nous nous jugeons nous-mêmes d'après nos intentions, nous avons en revanche, tendance à juger autrui à la lumière de ses actes... et en lui prêtant de surcroît nos intentions les moins louables !

La rivière nous invite donc, elle aussi, à dépasser les apparences, à nous efforcer de **discerner les courants profonds qui régissent l'existence d'autrui...** quitte tout simplement à poser des questions pour mieux les comprendre, plutôt que de tirer tout seul des conclusions superficielles.

La différence entre le trajet sinueux de la rivière et sa pente constante illustre en fait la distinction entre deux notions que l'on confond souvent : la **continuité** et la **cohérence**. La première est extérieure, la deuxième intérieure.



Pour préserver la cohérence interne de notre vie, c'est-à-dire nos valeurs, notre idéal, le sens que nous donnons à notre existence, nous sommes parfois **contraint d'en rompre la continuité** : nous changeons de travail, de lieu de résidence, de partenaire, de religion, et j'en passe. Sous des formes changeantes, nous poursuivons un même but.

Mais de l'extérieur, faute de percevoir le fil conducteur –la pente constante– qui ordonne ces changements, tout en leur donnant un sens, certains nous qualifieront de versatiles, d'inconstants et autres qualificatifs négatifs.

A contrario, quelqu'un peut tout à fait **préserver une grande continuité** dans sa vie, au plan professionnel, social, familial –que son entourage verra sans doute d'un bon œil–, tout **en ayant perdu sa cohérence interne** : il n'agit que par habitude, machinalement, en pilote automatique, et ses actes ne sont plus en accord avec ce qu'il croit, avec ses valeurs, ses espoirs, ses



ambitions. Sa vie n'est plus une rivière vivante, mais un canal au cours certes réglé, linéaire et prévisible, dont aucun écart, aucune crue soudaine n'est à craindre, mais qui ne vivifie plus rien non plus sur son passage. Pire parfois, un marécage stagnant a remplacé le cours d'eau bien vivant.

....

Cette rivière qui peut à la fois, zigzaguer ou stagner, tout en progressant irrésistiblement vers son but, est également une magnifique illustration de la notion de **paradoxe**. La **pensée binaire** devenue la norme aujourd'hui en occident ne conçoit les choses qu'en termes d'opposition : être ou avoir ; agir ou laisser faire ; donner ou prendre ; exercer son libre arbitre ou se soumettre à son destin ; etc. La rivière, elle, nous enseigne qu'on peut **faire deux choses contradictoires en même temps...** à condition de les faire **dans deux plans distincts**, tout simplement.

L'axe **vertical**, la pente qui suit l'eau, est celui de la **constance**, de la régularité, de la stabilité. L'axe **horizontal**, où se dessinent les méandres,

celui des **changements**, des revirements. La rivière est à la fois clame et changeante, à la fois **obstinée** dans sa progression dans la pente et **souple** dans sa façon de gérer les accidents du relief. Comme elle, nous pouvons apprendre à **concilier astucieusement les contraires**.

Je peux par exemple avoir des **valeurs et principes stables (verticalité)** que je manifeste au travers d'une **pluralité d'activités différentes (horizontalité)** : je suis aussi constant et changeant, ferme dans mes buts et souple dans mes moyens, un dans l'intention et multiple dans le passage à l'acte....



Autre paradoxe : nous sommes **à la fois libres et assujettis**, comme la rivière est soumise à la pente qu'elle suit, mais libre de contourner les obstacles qui s'opposent à sa progression. D'un côté l'existence physique nous impose un grand nombre de **contraintes**, du corps dont nous avons hérité à notre obligation de respirer et de manger, en passant par toutes les conditions extérieures sur lesquelles nous n'avons aucune



Même lorsqu'elle recule, la rivière avance... extraits, *Histoire d'Olivier Clerc*

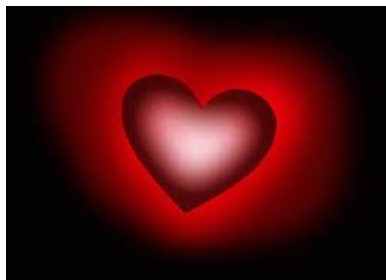
prise (climat, contexte historique, etc...) ; de l'autre nous avons potentiellement accès à une **liberté intérieure** : liberté de penser, liberté de décider comment et pourquoi nous faisons même ce qui nous est imposé...

La double appréciation - horizontale et verticale - du parcours d'un cour d'eau illustre enfin deux organes et deux fonctions qui sont les nôtres : **la tête et le cœur, la pensée et le sentiment.**

L'intellect a une perception superficielle des choses, c'est lui qui verra le **tracé visible** de la rivière. Ses « lumières » sont pareilles à celles du soleil ou d'une lampe qui, tout en éclairant un objet et en révélant à la fois, la forme et la couleur, ne peut en pénétrer la matière et doit s'arrêter à sa surface. Nous l'avons vu,



tout le vocabulaire qui se rapporte au **mental** est emprunté à la **lumière**.



Le **cœur** permet de pénétrer les êtres et les choses et d'en avoir une perception plus profonde, **intérieure**, comme celle nécessaire à discerner le but ultime que cherche à atteindre la rivière, au-delà de ses méandres apparents. Le vocabulaire du **sentiment** quant à lui, est emprunté à la **chaleur** qui a précisément la capacité de pénétrer les objets en profondeur.

Dans notre culture où l'intellect est mis sur un piédestal, où le mental monopolise toute l'attention des éducateurs (qui négligent le cœur et le corps, pour ne rien dire de l'âme) où l'on préfère les gens brillants à ceux qui sont simplement chaleureux, les lumières intellectuelles l'emportent sur toute appréciation venant du cœur.

Or nous avons **autant besoin de la pensée que du sentiment** pour apprécier les autres et les situations. La rivière nous rappelle donc qu'aussi riche, éclairante et utile que soit la perception intellectuelle des choses, elle reste incomplète sans la profondeur et la sensibilité qu'apporte le cœur.

A l'horizontalité de nos jugements mentaux, qui ont leur pertinence relative, elle nous rappelle d'ajouter la verticalité d'une perception affective au-delà des apparences, afin de mieux connaître les inclinaisons profondes et la cohérence cachée des comportements.



Extraits, Olivier Clerc.
« Même lorsqu'elle recule,
la rivière avance »
Editions Marabout



Changer de programme... AMFilliozat, G Guasch

« Vous vous êtes rendu compte que certaines **entraves** à votre épanouissement sont probablement dues à des **influences éducatives reçues** quand vous étiez petit, et maintenant vous voudriez bien vous en débarrasser. Mais comment faire ?

La **prise de conscience** est le premier pas. Vous venez de le faire. Bravo!

Le deuxième va être maintenant de vous donner la **permission de vous occuper de vous-même**.

Quand au troisième qui représente la mise en acte quotidien de ce désir de changement, ce sera l'adaptation de **nouvelles habitudes de vie**, plus respectueuses de vos propres besoins.

Tout cela semble difficile. Alors c'est que peut-être vous avez besoin d'un coup de main. Lorsqu'on amorce un changement personnel, on a souvent **besoin d'être accompagné** pour soutenir le mouvement. Dans ce cas, n'hésitez pas à demander de l'aide, et sachez qu'un travail sur soi -individuel ou en groupe- est une étape souvent nécessaire pour que

les **permissions soient opérantes**, et aussi restaurer le **juste amour de soi-même** si celui-ci est déficient. » ...

« Nous connaissons nombre de gens qui, d'ateliers en séminaires ont engrangé des tonnes de pratiques, de techniques, utiles et faciles à utiliser, mais qu'ils ont rapidement oubliées, comme des livres trop vite feuilletés. Ils en ont des placards pleins mais ne pensent pas à s'en servir.

Nous souhaitons que pour toi il n'en soit pas de même, et que tu n'hésites pas à relire ce qui t'a intéressé.

Rappelle toi les grands axes proposés : le **corps**, la **conscience**, l'**énergie**, la **respiration**, la **gestion des émotions**, la **relaxation**, le **mouvement**, le **images mentales**, les **pensées positives**...
Fais de petites choses, mais fais les vite !

Tout cela appartient à notre quotidien. Commence par le plus simple, le plus facile, ce qui te plaît le plus. Une petite graine semée aujourd'hui peut

devenir un grand arbre. Un grain de sable, uni à d'autres grands de sable, peut devenir une plage.



Le tout est de commencer; Alors, c'est pour quand ?

Paraphrasant le Viel Omar Khayyam, nous aimerions te rappeler :

Sois heureux un instant, cet instant c'est ta vie.

Et, s'il te plaît, n'oublie jamais :
Le bien être,
c'est peut-être pour plus tard,
mais **le mieux-être, c'est tout de suite !**
Santé ! »

Extraits de
« Aide toi, ton corps t'aidera »
AM Filliozat, G Guasch

Levez-vous et marchez toutes les 60 min !

Il ressort de la Conférence annuelle de l'American Institute for Cancer Research (AICR) qui s'est déroulée les 3 et 4 novembre, que l'activité physique et inversement la sédentarité jouent un rôle très important sur le cancer...

Si l'on recommande classiquement l'équivalent de **30 minutes de marche active** pour se maintenir en bonne santé, en matière de cancer les scientifiques préconisent de bouger davantage et différemment, à savoir **d'interrompre très souvent la position assise**. C'est ainsi qu'en plus de l'activité physique, ils conseillent de **se lever toutes les 60 minutes et de bouger pendant 1 ou 2 minutes**.

Autrement, il n'est plus ques-

tion de rester assis durant plus d'une heure sans bouger, que l'on soit devant la télé, assis à une table ou au bureau. Toutes les occasions doivent être appréhendées pour se lever et marcher. Fini les pauses pour se reposer. Notre mode de vie a évolué vers la sédentarité et **les pauses servent désormais à bouger !** C'est ainsi que selon le porte-parole de l'AICR, le Dr. Alice Bender, « chaque jour, chacun a de nombreuses occasions de s'activer et de se protéger contre le cancer ».

Des niveaux élevés d'activité réduisent de 25 à 30% le risque de cancer du sein et du côlon, de 10 à 20% le risque de cancer de la prostate et de 30 à

35% celui du cancer de l'endomètre.

Faites sonner toutes les heures vos pendules, votre téléphone et votre **ordinateur afin de penser à rompre très régulièrement vos activités sédentaires !**

Sources site guerir.org



« On peut se dire au revoir plusieurs fois »

David Servan-Schreiber

Tôt ou tard, il allait revenir. Je connaissais les pronostics de mon cancer. Je pouvais retarder l'échéance, gagner des années, presque l'oublier, mais cette fois c'était « the Big One », comme disent les Californiens qui redoutent un tremblement de terre dévastateur.

Cette rechute m'a amené à me poser les questions les plus graves, peut-être les plus importantes, de ma vie : si je suis rattrapé par la maladie alors que je pense, mange, bouge, respire et vis anticancer, alors que reste-t-il d'Anticancer ?

C'est pour répondre à cette question que j'écris aujourd'hui.

Ce livre est aussi l'occasion, pour moi, de dire au revoir à tous ceux qui ont apprécié mes livres précédents ou qui sont venus m'écouter. Quoi qu'il arrive, j'ai le ferme espoir que cet au revoir ne sera pas le dernier.

On peut se dire au revoir plusieurs fois.



• *Vous pensiez à votre propre mort ? Existe-t-il dans ce cas-là des pensées qui rassurent ou qui consolent ?*

La première idée qui console, c'est qu'il n'y a **rien d'injuste dans la mort**. Dans mon cas, la seule différence, c'est le moment où cela arrive, pas le fait que cela arrive (ndlr : il a fêté ses 50 ans en avril). **La mort fait partie du processus de vie**, tout le monde y passe. En soi, c'est très rassurant. On n'est pas détaché du bateau. Ce n'est pas comme si quelqu'un disait : « Toi, tu n'as plus de carte, tu ne peux plus monter. » Ce quelqu'un dit simplement : « Ta carte s'épuise, bientôt, elle ne marchera plus. Profites-en maintenant, fais les choses importantes que tu as à faire. »

• *Quelles sont-elles, ces choses importantes qui restent à faire ?*

Déjà, **dire au revoir** aux gens qui sont sur le bateau et qu'on aime. Ensuite, **dire pardon** à ceux à qui il faut dire pardon, et **s'entendre dire pardon** de ceux dont on a besoin qu'ils nous disent pardon.

• *Pourquoi faut-il se dire au revoir ?*

C'est très important, même si c'est assez lourd. Il faut prendre rendez-vous avec quelqu'un

en lui disant : « **J'ai des choses importantes à te dire** », et le moment venu, annoncer : « **Il faut que je te dise au revoir.** »

• *On ne sait pas toujours comment réagir avec une personne qui vous annonce une maladie grave. Quelles sont les paroles qui sonnent juste ?*

Je pense que c'est beaucoup plus facile que ce que l'on se raconte. Il faut dire des choses qui manifestent **que la personne est importante pour nous**, qu'on a envie d'être là pour l'accompagner. Le plus simple, c'est de mettre un bras sur son épaule et dire : « **Je suis désolé d'apprendre ça, vraiment, cela me fait beaucoup de peine.** » Il faut que ce soit sincère. Généralement, ça l'est.

• *Ces paroles-là vous consolent ?*

Non, on ne peut pas se consoler avec cette histoire, mais ça me **rassure**, oui.

• *Pourquoi avez-vous voulu écrire ce livre ?*

Le plus important dans la situation que je vis maintenant, c'est de **se mettre au carré**. De prendre le temps de réfléchir à certaines choses : qu'est-ce qu'on se dit ? Comment on se

le dit ? Comment on s'y prend quand on est devant le mur ? Même quand on y a réfléchi comme moi depuis longtemps, même quand on l'a enseigné comme moi, même quand on a écrit dessus comme moi, cela reste une **véritable épreuve**.

• *Que dites-vous à ceux qui douteraient d'«Anticancer» ?*

Je leur dis que c'est légitime qu'ils se posent la question. Personnellement, je n'ai aucun doute sur le fait que les **méthodes d'«Anticancer» ont un impact majeur pour renforcer les défenses naturelles du corps contre cette maladie**, ainsi que bien d'autres d'ailleurs. La science qui soutient ça est solide. Mais il faut savoir deux choses. La première, c'est que je n'ai **jamais promis de traitement miracle**. Il n'y a pas de traitement miracle contre le cancer, qui est une maladie très difficile. La deuxième, c'est qu'il ne faut **surtout pas arrêter les traitements conventionnels** : ils ne sont pas efficaces à 100%, mais ils sont essentiels, car ils réduisent la progression de la maladie, voire la font reculer, parfois très nettement. Et ce n'est pas parce qu'on a un copain chez qui la chimio n'a pas marché qu'on va se mettre à crier partout que la chimio ne marche pas ! Je leur dis enfin qu'il faut **s'accrocher jusqu'au bout** parce qu'il y a des traitements qui ralentissent le processus du cancer.



• *En quoi ce livre vous aide-t-il, vous porte-t-il ?*

Je suis mieux depuis que j'ai recommencé à écrire. Écrire engage un processus incroya-

« On peut se dire au revoir plusieurs fois »

David Servan-Schreiber

ble : il **transforme une expérience personnelle difficile et douloureuse en une contribution** qui, avec un peu de chance, sera universelle et chaleureuse. L'idée que mon expérience peut aider d'autres personnes me fait beaucoup de bien. Ce n'est pas gagné, mais il y a une vraie chance, je l'espère. *(Il croise les doigts.)*

• *Vous écrivez qu'il ne faut jamais baisser les bras. Quels sont vos espoirs aujourd'hui ?* L'espoir se situe clairement dans la **combinaison des thérapies conventionnelles et des thérapies complémentaires**. Il a été prouvé que certains traitements classiques marchent d'autant mieux qu'ils

sont associés à des thérapies complémentaires.

• *Vous êtes d'accord David Servan-Schreiber ? On ne peut pas réussir sa mort si on n'a pas réussi sa vie ?*

On le peut, mais c'est plus compliqué. C'est **plus simple si on a donné un sens**.

Extraits d'un article : Le Nouvel Observateur du 18.06.2011

« Ateliers : réflexologie plantaire »

animé par Nelly Hatton Kummer

Devinez à qui appartiennent ces pieds ?????

De toute évidence, ils sont heureux. Nous les avons bichonnés, massés, regardés, caressés.

Par moment, ils nous ont signifié qu'ils étaient sensibles et nous ont appris combien il était important que l'on s'occupe d'eux.

C'est au cours de cette belle journée du 14 Mai que le stage de Réflexologie Plantaire, animé

par Nelly Hatton Kummer a eu lieu. Douze personnes étaient présentes et ont apprécié de prendre ce temps pour s'initier à la Réflexologie et au grand bonheur de tous de pratiquer.

Nous remercions tout le groupe pour sa bonne humeur et ce moment convivial partagé.



Monique Ségura

« Mieux communiquer à soi, à l'autre » animé par Céline Chesnel Amokrane

Comment nous mettons-nous en relation et comment interagissons-nous ?

Pour affiner nos pensées, faire le point avec soi-même et cerner certaines notions importantes de la communication, nous avons eu l'occasion, ensemble, de rallumer des lumières et balayer certaines idées reçues, aidés de la théorie et d'exercices pratiques, et de témoignages, aussi.

Que savez-vous des émotions ? À quoi nous servent-elles ?

Nous usons parfois des stratégies pour ne pas sentir les émotions (les nôtres, celles de l'autre).

Que sont les barrages à la communication ? Comment m'occuper, gérer et exprimer saine-ment mes émotions ? J'ai des outils simples, à disposition pour cela.

Avez-vous entendu parler des signes de reconnaissance ? Qu'y a-t-il derrière un jugement ?

La place du corps dans tout ça ? Ma respiration, ma posture.... il peut être bien utile de comprendre comment fonctionne notre cerveau.

Qu'est-ce qu'un problème et qu'est-ce qu'un besoin ? Lorsque je suis en conflit avec autrui, quelle est mon intention ? Qui a le problème ? Comment

dire sans agresser ?

Nous avons bien compris que la relation à soi est déterminante pour aborder la relation à l'autre....

Nous, êtres humains, sommes des êtres émotionnels, des êtres de relation. Reconnaître mon émotion ou l'émotion de l'autre va permettre l'apaisement et c'est essentiel.

Une manière de rester dans la communication de qualité... C'est aussi, cela, nourrir la relation.

Je remercie chaleureusement, chacune et chacun pour sa participation active, sa bienveillance, sa curiosité, son ouverture au groupe et sa qualité de présence lors de cette journée studieuse et fort riche.

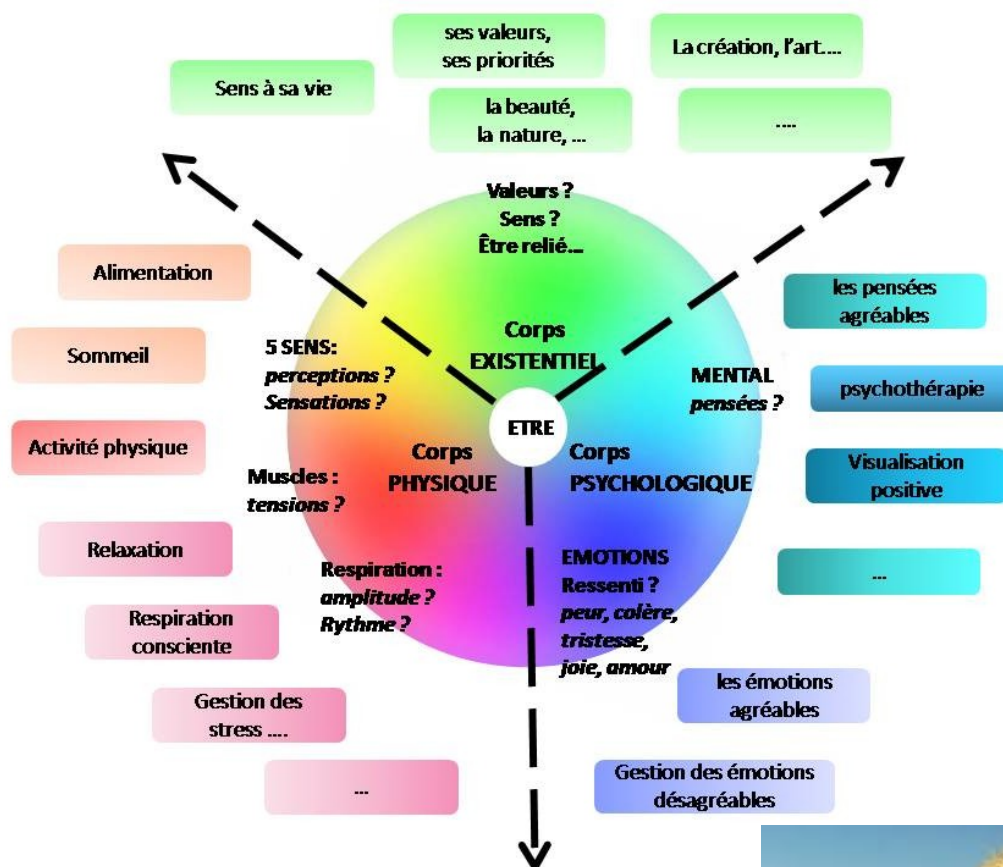
Au plaisir, Céline Chesnel-Amokrane Thérapeute-CSH



Prendre soin de soi... extrait d'un café mieux être.

Des **pistes** pour prendre soin de soi... être à l'écoute de ses **besoins** dans nos 3 corps... et mettre en œuvre des **actes** pour y répondre ... du mieux possible...le plus vite possible !

Si 50% de ce que nous sommes dépend de la génétique et 10% de l'environnement, **40% dépend de notre investissement !**



- Réajuster certains aspects de notre environnement... en identifiant et **gérant des agents stressants**.

- **Optimiser** nos modes mentaux : passer du mode mental automatique (agir de façon réactive, en fonction de nos habitudes) au **mode mental conscient** (agir en fonction de la spécificité de la situation, choisir ses comportements)

- **S'organiser**, planifier pour **anticiper** les actes de la vie, les urgences au lieu de les subir, choisir ses priorités...

- **Déléguer**, chacun sa part : nos 50% et laisser à l'autre ses 50%, sa place.

- Se donner à soi et donner aux autres des **permissions**... en particulier face aux messages contraignants : sois parfait, sois fort, fais des efforts, dépêche toi, fais

plaisir...

- Savoir **dire oui ou non** pour répondre à ses **besoins tout en respectant ceux des autres** => négociation de besoins
- **Décompresser**...relaxation, ballade, sieste, sommeil...
- **Se ressourcer**...dans des activités qui nous rechargent en énergie positive...



- **Des arrêts** : mini-pause (souffler-relâcher..3 respirations profondes) , état des lieux flash (écoute des besoins de nos 3 corps en 2mn)



- Mettre en œuvre des ressources pour nos 3 corps...(cf schéma)
- Faire un **premier pas**, commencer...(pour changer, n'enlevez rien, commencez autre chose !) MF
- ...et les pistes que vous inventez vous-mêmes... MF



« Je dis non à la maladie, je dis oui à ses messages » Atelier Monique Ségura



Nous étions 8, à faire ou refaire ce chemin pour comprendre la maladie, la santé... A la recherche de nos émotions non exprimées, nos sentiments, nos croyances, nos agents stressants... puis nous sommes passés à l'action : comment gérer nos agents stressants... en utilisant la relaxation visualisation positive, en nous reprogrammant positivement... pour terminer par un plan de vie qui nous

permettra de répondre à nos besoins fondamentaux et augmentera nos chances de rester en santé.

Comprendre que le physique, le psychologique et l'existentiel sont en étroites relations, qu'il est capital pour notre bien-être de prendre en compte nos besoins qui sont aussi importants que ceux des autres... et pour cela nous avons repéré nos multiples ressources pour aménager

nos vie et nous réaliser globalement et harmonieusement. Une journée ensoleillée, un groupe authentique et bienveillant, une animatrice respectueuse et attentive à

chacun, nous avons vécu un temps où chacun a été au centre de sa vie... A refaire régulièrement ! MF



Question de perspective... conte

Un jour, le père d'une très riche famille amène son fils à la campagne pour **lui montrer comment les gens pauvres vivent**. Ils y passent quelques jours sur la ferme d'une famille qui n'a pas beaucoup à leur offrir.



Au retour, le père demande à son fils :

"As-tu aimé ton séjour ?"

"C'était fantastique, papa !"

"As-tu vu comment les gens pauvres vivent ?" demande encore le père.

"Ah oui !" Répond le fils

"Alors qu'as-tu appris ?"

Le fils lui répond : "J'ai vu que nous n'avions qu'un chien alors qu'ils en ont quatre. Nous avons une piscine qui fait la moitié du jardin et ils ont une grande crique. Nous avons des lanternes dans notre jardin et eux ont des étoiles partout dans le ciel. Nous avons une immense galerie à l'avant et eux ont l'horizon. Nous avons un domaine mais eux ont des champs à perte de vue. Nous avons des serviteurs alors qu'eux servent les autres. Nous achetons nos denrées et eux les cultivent. Nous avons des murs autour de la propriété pour nous protéger. Eux ont des amis qui les protègent."

Le père en resta muet.

Le fils rajouta : **"Merci Papa de m'avoir montré tout ce que nous n'avons pas"**.

Trop souvent nous oublions ce qui nous est acquis pour nous



morfondre sur ce que nous n'avons pas. Ce qui est un objet sans valeur pour quelqu'un peut très bien être un trésor pour un autre. Ce n'est qu'une question de perspective. C'est à se demander ce qui arriverait si nous avions **de la gratitude pour tout ce que nous avons au lieu d'en vouloir toujours plus**.

Apprenez à apprécier ce que vous avez. Retrouvez vos yeux et votre cœur d'enfant et voyez combien il est important d'apprécier ce que vous avez, plutôt que de vous soucier de ce que vous ne possédez pas.

Emotions, stress et santé...



JEUDI 29 SEPTEMBRE à la salle du MAS des MOULINS à Montpellier, Dominique Dalat, réflexothérapeute et Conseil en Santé Holistique a organisé une conférence-débat animée par Marie-Jo Dursent-Bini, psychosomaticienne, professionnel-le dans l'approche de la santé globale, sur le thème :

Emotions, stress et santé...

Notre quotidien, notre univers personnel et professionnel est façonné par ce que nous vivons, ce que nous ressentons.

Une centaine de personnes ont participé à la conférence-débat avec beaucoup d'attention.

Notre conférencière très professionnaliste a su convaincre son public grâce à un langage clair et simple à la portée de tous. Marie-Jo Dursent-Bini a illustré par beaucoup d'exemples concrets, par des images, l'impact de nos émotions sur notre quotidien.

Des mots ou des expressions comme « J'en ai plein le dos » ou « Je me suis fait un sang d'encre »... ont permis aux participants de faire le lien entre la

dimension physique et psychologique.

Le mot « **psychosomatique** » est le sens d'unité fondamentale du corps et de la psyché. L'un et l'autre vont de pair, et pour cette raison, il est bon de prendre la **personne dans sa globalité**. Ecouter son **besoin** et tenir compte de **nos 3 espaces de vie** (physique, intellectuelle émotionnelle et existentielle) selon le concept de Rémy Filliozat.

En lien avec nos émotions qui font partie intégrante de notre vie et de nos sentiments qui colorent celle-ci, Marie-Jo Dursent-Bini a présenté le schéma d'Hans Selye concernant le **syndrome d'adaptation au stress**. Ainsi, elle a expliqué combien il est important de prendre en compte les agents stressants de notre vie afin d'éviter de tomber malade ou d'arriver à un stade d'épuisement.

Pour pallier le stress du quotidien, notre conférencière a parlé des bienfaits de la **Relaxation Visualisation Positive** et nous l'a faite **expérimenter**.

Suite à la conférence les participants ont remercié vivement Marie-Jo Dursent-Bini de sa prestation et certains sont venus témoigner de leur expérience ou de leur vécu en tant que professionnel de santé.

Nous avons l'honneur et le privilège d'avoir le **Dr Martine Siffert** qui a pu témoigner des bienfaits de la relaxation visualisation et d'autres pratiques telles que **réflexologie, sophrologie, massages...** Pour le Dr Siffert, le Conseil en Santé Holistique a toute sa place pour accompagner en complémentarité les personnes malades ou non. Nous la remercions pour son soutien.

Intervention motivée d'un pharmacien industriel (environnement et santé) interpellé par notre approche notamment par rapport à toutes les pathologies du métabolisme qui sont en croissance.



Cette conférence débat servait d'introduction au **séminaire « Je dis non à la maladie, Je dis oui à ses messages »** co-animé par Dominique et Dalat et Nelly Hatton Kummer qui s'est déroulé dans le cadre de la Maison Papillon à Montpellier les 25 et 26 novembre.

D Dalat — N Hatton Kummer



Les cafés MIEUX-ETRE

L'association SA-MA-SA a organisé avec l'institut de formation des Conseils en Santé Holistique et l'association Solidarité pour le soutien aux malades, un café mieux être.



5 cafés ont déjà eu lieu avec de 15 à 20 participants.

1. Mardi 10 **mai** 2011 Santé physique ? Santé psychologique ? Santé holistique ?
2. Mardi 14 **juin** 2011 Vacances en famille : stress ? communication ?
3. Mardi 13 **septembre** Se soigner ? Prendre soin de soi ?



4. Mardi 11 **octobre** Relaxation visualisation : outils de mieux être ?
5. Mardi 8 **novembre** Déprime ? Dépression ?
6. Mardi 13 **décembre** : Savoir dire oui ? Savoir dire non ?

Les cafés mieux-être se déroulent au restaurant **Saveurs Bio** 22 rue Maurice Fonvieille 31000 Toulouse - Métro Jean Jaurès - Tél/Fax : 05 61 12 15 15

Les objectifs du café Mieux-être sont :

1. **Elargir** nos connaissances du sujet traité
2. **Partager** nos expériences,

nos questionnements

3. **Trouver** de nouvelles ressources pour soi et pour les autres.

Cette rencontre est structurée autour de 3 temps :

1. **Exposé** d'un intervenant sur le sujet de la soirée
2. **Échanges** en petits groupes
3. **Réponses** de l'intervenant aux questions des groupes.

L'entrée est à 5 € avec une consommation comprise

Les participants se sont **impliqués activement** avec authenticité et ont exprimés beaucoup de **satisfactions et d'encouragements**.



Les sujets sont proposés par des intervenants, des participants ou des adhérents. Vous pouvez **proposer les vôtres en contactant l'association** par mail.

A bientôt, au prochain café !
MF

Un « Café Santé » animé par une CSH près d'Orléans

Café-Santé

OUVERT A TOUS



La communication avec les autres contribue à notre bien-être ou à notre mal-être. Elle participe à l'état de notre santé.

Jeudi 12 Janvier : Mieux communiquer en famille, au travail... Repérer les obstacles.

Jeudi 16 Février : Pratiquer l'écoute active, pour faciliter la communication. Accepter nos propres émotions...

Jeudi 22 Mars : S'exprimer enfin librement ! sans agresser l'autre...

Un sujet différent sera abordé à chaque café-santé.

Des thèmes comme la gestion du stress, la relaxation, l'im-

pact des émotions sur la santé, la dépression et la déprime, la découverte de ses différents besoins (physiques, émotionnels,...), les processus de somatisation, la relation à l'autre dans le respect de soi-même, la prévention et le maintien en santé, (et autres que vous-même souhaitez voir abordés), vous seront proposés.

Ce café-santé sera animé par Véronique Gibert, pharmacienne et Conseil en Santé Holistique. VG

A toutes les CSH qui ont envie de se lancer, (...et qui peut être n'osent pas !)

J'ai envie de partager mon expérience...

J'ai fini ma formation en 2009, ai soutenu mon mémoire en 2010, et rêvais de me lancer rapidement ensuite.

Mais voilà... Comment ?...

Faire des conférences, pour lancer l'information, donner envie aux gens... Ca m'intimidait trop !

Proposer des ateliers,... J'en rêvais, mais j'avais peur de ne pas être à la hauteur. Et comment les démarrer ?...

Quant au « Je dis Non à la maladie,... », même pas la peine d'y penser. Pas capable...

ALORS ?...

Alors, un jour de décembre 2010, je reçois un mail de Marie-Jo : « Animerais-tu un café-santé sur Orléans ? »

Sans plus d'explications... Et déjà, les possibilités s'ouvraient... Le mot « café-santé » était magique !!!

Un « café-santé », ça faisait beaucoup moins peur !

Les gens n'attendaient pas de moi « des choses extraordinaires », ce n'était qu'un café après tout, un lieu d'échange convivial.

Ca ne durerait pas trop long-

temps, pour mes premiers pas.

Ce serait un exposé, pas une conférence...

J'aurais aussi moins peur que les participants n'en aient pas « pour leur argent ». Ce n'est pas cher, un café-santé ! (5 euros, boisson comprise).

C'était beaucoup moins impressionnant pour moi ! Qu'est-ce que je risquais, d'en proposer un seul, pour voir ?...

Et je me suis lancée... après avoir refait un « Je dis Non... », ce qui me donnait de l'assurance et de la sécurité.

J'ai tout simplement repris le début du « Je dis Non... », et donné ce titre à mon premier **café-santé** : « Aborder la santé dans toutes ses dimensions, physiques, psychiques, émotionnelles. Comprendre les relations entre ces différentes dimensions. »

(je n'ai pas parlé du spirituel dans le titre, histoire de ne pas faire peur aux gens... mais je l'ai abordé bien sûr lors de l'exposé.)

L'exercice était donc suffisamment sécurisant, pour compenser mon stress à démarrer.

Et ça s'est « super » bien passé !...

Les participants étaient contents, et moi ravie !... fière de moi.

J'ai donc recommencé et ai découpé le « Je dis Non... » en petits morceaux, que je leur ai servis tous les mois : les émotions, la relaxation, le stress, les conséquences positives de la maladie...

Et ils sont venus de plus en plus nombreux. (le dernier, ils étaient 16, il a fallu les serrer !).

Et moi, je me suis sentie basculée vers le monde des CSH professionnelles au fur et à mesure que les café-santé se réalisaient.

J'ai pris de l'assurance, de la confiance en moi. J'ai osé proposer des ateliers.

J'ai commencé un **groupe de relax**. (A la fin de chaque café-santé, il y a une relax de 5 ou 10 minutes, ce qui permet de découvrir le plaisir de la relax.) Je vais bientôt ouvrir un **groupe de soutien aux personnes malades**, en partenariat avec Solidarité, et un **groupe « Emotions, stress et santé »**, pour approfondir les apports des café-santé.

A toutes les CSH qui ont envie de se lancer... suite

Un point important dans mon avancée : j'ai régulièrement **Marie-Jo** au téléphone **en supervision**.

Cela m'a énormément soutenue au départ dans mes peurs de ne pas être à la hauteur. Cela m'est toujours précieux, et c'est la raison qui me permet de me lancer dans un groupe de soutien aux personnes malades.

Car je sais que si je bloque, je ne suis pas seule dans l'aventure, même à 550 km de Toulouse, et c'est extrêmement rassurant !...

Et puis, il y a les échanges avec Margie, qui me tient au courant des « café-mieux être » de Toulouse, et ceci est stimulant, dynamisant, d'être ainsi en relation et de connaître nos différents sujets.

Et si l'occasion se présentait maintenant, je n'aurais plus peur de proposer moi-même le « Je dis Non... », je me sens prête. Ces café-santé m'ont permis de le présenter par per-

tits bouts, de l'intégrer en tant qu'animatrice, et ce que je n'imaginai pas à ma portée il y a quelques mois est devenu une évidence aujourd'hui.

Le café-santé, c'est ce qui m'a permis de me révéler CSH !

POUR CEUX ET CELLES QUI PREFERENT LES TEXTES COURTS...

Animer un café-santé ,c'est :

- une expérience extraordinaire pour une CSH débutante
- prendre conscience de ses capacités
- prendre confiance en son CSH intérieur
- faire le premier pas dans le monde professionnel des CSH
- ensuite se laisser entraîner, comme lorsque l'on apprend à



marcher, vers le deuxième pas, le troisième pas, le quatrième pas...

Une « jeune » CSH qui avait peur de se lancer
Véronique Gibert

Quand l'esprit guérit le corps émission d'Arte

À chaque blessure légère, une petite coupure par exemple, nous constatons la **capacité d'auto-guérison de notre corps**. Mais cette aptitude se manifeste-t-elle dans des cas plus sérieux ?

La médecine occidentale actuelle, axée sur la haute technologie et les traitements chimiques, semble faire peu de cas des solutions aussi simples et naturelles qu'un dialogue avec le patient. Certains praticiens, persuadés de l'importance et de l'efficacité de la **collaboration avec le "médecin intérieur" présent en chacun de nous**, développent des méthodes d'accompagnement originales.

Quelles que soient leurs différences théoriques ou pratiques, ces approches encouragent le patient à explorer sa propre voie de guérison. Au-delà du profit personnel que



chacun peut en tirer, l'ensemble de la société a tout à y gagner, en maîtrisant mieux le coût du système d'assurance maladie.

(Allemagne, 2011, 52mn)
ZDF Source : **Arte**

Vous pouvez voir la vidéo :

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

Très holistique. A ne pas manquer ! MF

Une journée pour ma santé organisée par SA-MA-SA Rhône Alpes

Grand Valence

VALENCE

Une journée pour ma santé

Elles sont psychothérapeute, coach thérapeute, réflexologue, kinésithérapeute, infirmière et ont choisi de se spécialiser dans la santé globale. On les appelle CSH (conseil en santé holistique). Pas encore très connu, ce métier existe pourtant depuis une trentaine d'années et répond bien à une « nouvelle vague » de demande des personnes pour leur santé. Alors, réunies en association : SA-MA-SA (Santé-Maladie-Santé) elles s'attellent à faire connaître leur façon d'appréhender la santé, le stress, comment ne pas en faire une maladie et si maladie il y a, comment renforcer l'action de la médecine allopathique. L'idée est

que les corps physique, psychique et existentiel d'une personne sont en interdépendance et si l'un ne va pas bien, les autres s'en ressentent : c'est la psycho-spirituo-somatique. Jusque-là rien de bien nouveau, mais elles utilisent des techniques spécifiques pour permettre à la personne de faire « sa toilette émotionnelle » prendre du recul et revoir son plan de vie, renforcer ses défenses immunitaires par de la relaxation et surtout, point majeur, faire de la relaxation visualisation positive. Elles étayent tout cela de façon scientifique. De nombreux médecins adeptes de la médecine intégrative ou tout simplement démunis devant certains patients leur apportent leur soutien. L'association SA-MA-SA organise donc une journée au centre de congrès de l'Épervière à Valence samedi 22 octobre de 9 h à 17 h pour permettre aux personnes qui ont le souci de leur santé globale de venir faire connaissance avec ces techniques et les expérimen-

Renseignements : Catherine Thorens-Bini 06 63 58 76 96.



Une journée pour parler de la santé autrement.

Une journée vivante, conviviale et enrichissante.

Beaucoup d'idées pour sa santé, de conviction, de partage et d'émotion. De belles ressources ! MF

SA-MA-SA
ÉDUCATION
RHÔNE-ALPES

En partenariat avec



Création d'un statut d'auto-entrepreneur et partage d'informations.

Je suis enseignante en disponibilité pour convenance personnelle, Conseil en Santé Holistique.

Pour clarifier ma situation, j'ai choisi de créer un statut d'auto-entrepreneur. Pour déclarer mon métier de CSH, j'ai choisi les rubriques : **activité de santé humaine** non classée ailleurs, puis **relation d'aide**.

J'ai voulu à plusieurs reprises faire une déclaration en ligne à partir du site de l'URSSAF. Et, j'avais toujours de nouvelles questions, souvent sans réelles réponses quand j'appelais l'URSSAF. Sur leurs conseils, j'ai décidé de prendre un **rendez-vous avec une personne spécialisée sur le statut d'auto-entrepreneur**. Jusqu'au dernier moment (quand tout est rempli et qu'il suffit de cliquer...), le monsieur m'a laissée le choix de créer le statut dans l'instant ou de repartir avec les informations et d'attendre que je me sente prête. Je l'étais, **mon statut est créé !**

L'avantage aussi de se déplacer à l'URSSAF est qu'il est possible de **décrire sur deux lignes notre activité**. C'est ainsi que l'INSEE fait apparaître de nouvelles rubriques. J'ai opté pour : **psychosomatique, Conseil en Santé Holistique**.

Le site officiel (pour l'URSSAF) de création d'entreprise est celui-ci :

www.lautoentrepreneur.fr



Ce qui change pour moi : j'étais salariée et affiliée à la CPAM. Aujourd'hui, je dépend du **RSI (Régime Social des Indépendants)**.

Je suis **affiliée à la RAM (Réunion des Assureurs Maladie des Professions Libérales Province)**. D'autres choix sont possibles (La Mutuelle de l'Est, FMP-CAMPI, Les Mutuelles Du Soleil). J'ai choisi cette caisse car dans ma région, c'est la seule à avoir des **antennes** et j'apprécie souvent de rencontrer des personnes pour échanger quant à d'éventuels questionnements.

Je n'ai pas eu de démarches spécifiques à effectuer, c'est la RAM à réception de mon dossier de création de statut d'auto-entrepreneur, qui contacte la CPAM et me demandera en temps voulu de réinitialiser ma carte vitale.

Je suis **couverte pendant une année**, indépendamment du montant de mes rentrées d'argent.

Au bout d'une année, si je n'ai pas obtenu un seul rendez-vous, mon statut d'auto-entrepreneur est arrêté.

Une personne qui serait salariée et souhaiterait avoir une activité de Conseil en Santé Holistique n'aurait pas besoin de changer de régime de sécurité sociale.

Avec le statut d'auto-entrepreneur, si je n'ai **pas de revenus**, je ne paie **pas de cotisations**.

Les **cotisations** correspondent à un pourcentage du chiffre d'affaire (ou recette).

Ce **pourcentage est fixe**, il est donné par l'URSSAF et dépend de l'activité pratiquée.

Ce pourcentage, dans mon cas, est de 18,5%, dont :

- **18,3%** est la part de cotisations obligatoires au niveau social,
- **0,2%** (depuis janvier 2011) est destinée au CFP (Centre de Formation Professionnelle).

J'ai eu à décider aussi si je prenais ou non **l'option libératoire de l'impôt**.

Si je l'avais prise, **2,2% supplémentaires de cotisation** auraient été versées aux impôts et cela aurait consisté à **payer mes impôts** sur le revenu de cette manière.

Après entretien téléphonique avec le centre des impôts, ce choix n'était pas pertinent pour moi aujourd'hui.

Chaque année, je peux choisir de modifier cette option.

Une fois par mois ou une fois par trimestre (choix aussi qui peut-être changé), je recevrai une **fiche à remplir pour déclarer mes revenus** et calculer de moi-même mes cotisations. Je **renverrai cette fiche, avec le chèque** correspondant au montant que j'aurai calculé. Le monsieur était prêt à m'expliquer comment calculer mes cotisations concrètement, si les produits en croix avaient été une difficulté pour moi.

Je reçois cette fiche **vers le 15, 20 du mois** et elle doit être **renvoyée avant le 30 du même mois**.

Je risque une amende pour retard de paiement.

Je dois **la retourner**, même si je n'ai pas de rentrée d'argent.

La **caisse de retraite** dont je dépend désormais est la **CI-PAV**.

Que dois-je encore savoir ?

La troisième année de mon activité, j'ai à **payer le CET**. Cela s'appelait auparavant, la taxe Professionnelle. C'est un **impôt sur le local**. Il est calculé sur une valeur locative de l'endroit où je travaille et de mon lieu d'activité. Il est en général autour de 300 euros, sauf à Paris (1000 euros environ).

Stéphanie Puech,
octobre 2011.



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

Martin Luther



Début d'une nouvelle promotion, janvier 2012.

A Toulouse et à Valence, le cursus se déroulera sur **9 modules/an, en week-end** (du vendredi 16 h au dimanche 13 h) afin de faciliter l'engagement dans ces deux années d'études.

Pour plus d'informations, consultez le site :

<http://sante.holistique.csh.free.fr>

Et contactez :

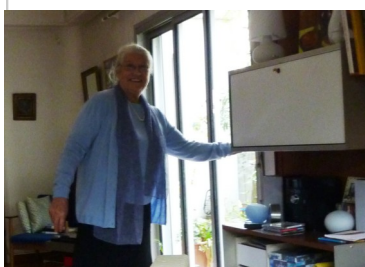
- Pour **Toulouse** : Marie-Jo Dursent -Bini
- Pour **Valence** : Catherine Thorens-Bini

La soutenance d'un mémoire rend désormais, depuis 2005, la formation « certifiante » favorisant ainsi la reconnaissance de ce cursus.

Lors de la session de mai 2011, cinq CSH ont soutenu avec succès leur mémoire et sont donc des praticiennes certifiées :

A Valence : Renée Audigier, Mireille Labastida et Agnès Quentin et à Toulouse : Aurélie Enjalbert, Brigitte Fessier.

En décembre, une promotion a terminé son cursus, à Toulouse et à Valence. Chacune prépare la soutenance de son mémoire pour la fin du 1^{er} semestre 2012.



Bienvenue à la nouvelle promotion, dès janvier 2012 à Toulouse et à Valence.

SA.MA.SA Éducation Midi-Pyrénées
(sigle formé des 2 premières lettres de
SAnté-**MA**ladie-**SA**nté)
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

M.I.S.S. est un mouvement créé en mai 2001 à l'initiative du **Docteur Anne-Marie TUBERY-CLAUSTRES**, Médecin homéopathe, diplômée universitaire de Cancérologie.



Vous pouvez la contacter :

Par courrier postal : M.I.S.S. 586 rue de Fougearouse 31600 LAMASQUERE

Par téléphone : Un répondeur enregistre les messages au : **05 34 48 0169**



Créée en 1982 autour du Dr. Pierre Tubéry, l'Association Solidarité pour le Soutien aux Malades apporte écoute, soutien et conseils aux malades ou aux

familles de malades qui s'adressent à elle.

Vous pouvez les contacter au 48 avenue Léon Blum 31500 Toulouse. Tél: 05 34 25 94 60 du lundi au vendredi

mail: solidaritemalades@wanadoo.fr

site: www.solidaritemalades.fr

Chaque trimestre, l'association publie "**Prévention et Thérapie**" que vous pouvez télécharger sur son site.

Elle est partenaire du **Café mieux être**.

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.mipv@laposte.net

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