

Les praticiens
du mieux-être

Regards
sur le
Bonheur
à Lavour





Le CHOIX des premiers pas

Nicola ANDRE

Nous avons tous ressenti le besoin de nous faire aider, accompagner, soigner, et si ce n'est pas encore le cas, les aléas de la vie nous y mèneront un jour ou l'autre. Ces moments nous voient au plus près d'une vulnérabilité qu'en temps normal nous préférons garder à distance. Car...

*La peur de manquer de ressources
dans notre grande confrontation
au monde nous hante.*

S'autoriser à se sentir fragile demande donc un certain courage devant lequel nous ne sommes pas tous égaux. Le masculin paie encore le prix d'une glorification millénaire de sa force qui ne lui en facilite pas l'accès, alors que le féminin, plus attentif et respectueux de ce qu'il ressent, semble y parvenir plus naturellement. Bien qu'aujourd'hui les hommes soient bousculés comme jamais, la fréquentation des cabinets thérapeutiques témoigne encore de leur difficulté à prendre soin d'eux. Pourtant, sans ce courage et cette humilité que nous devons trouver seuls, face à nous-même, faire le premier pas sur le chemin de la guérison est difficile.

Une fois ce besoin d'aide conscientisé et accepté, l'étape suivante sera de dépasser la peur de nous mettre à nu devant un.e praticien.ne inconnu.e. Certes, sa profession laisse imaginer une compassion et une empathie hors-norme, un engagement au service de l'autre et un certain savoir-faire. Mais l'offre, vaste et complexe, ne favorise pas vraiment la tranquillité de choix. Des thérapies courtes aux longues, des approches psycho-thérapeutiques aux spirituelles ou corporelles, une multitude de soins et de professionnels sont à notre disposition. Le spectre de l'erreur, d'autant plus effrayant qu'entretenu par le phantasme de praticiens sans déontologie et de pratiques douteuses, freine logiquement notre passage à l'acte.

*L'offre, vaste et complexe,
ne favorise pas la tranquillité de choix.*

Notre société tente d'apporter ses solutions. Mais sans grande efficacité. Son réflexe de normalisation s'adapte mal au monde du soin à l'autre. Proche de

l'être, ses résultats dépendent de facteurs difficilement mesurables. L'intention du praticien, son expérience de la nature humaine, sa capacité d'empathie, de compassion, d'écoute et d'accueil, la qualité de la relation qui va s'établir et l'ouverture à la guérison du client sont des paramètres aussi importants que la performance de l'outil utilisé. Qu'une même problématique, ou souffrance, puisse être soulagée par des pratiques différentes montre d'ailleurs la relativité de leur importance. L'un des plus grands besoins de l'être en souffrance est de se sentir entendu et reçu. C'est l'association de l'outil avec l'authenticité de l'intention du praticien qui a le plus de probabilité d'apporter le bénéfice recherché.

Si un diplôme atteste de l'acquisition d'une compétence technique et d'une connaissance de base de l'humain, il ne garantit donc pas la qualité de la prestation ou du résultat. L'engagement et l'expérience restent essentiels pour tous les praticiens, certifiés ou pas, et il appartient au client de les discerner.

*L'engagement et l'expérience restent essentiels
pour tous les praticiens, certifiés ou pas.*

A ces deux peurs, relativement faciles à percevoir, s'ajoute une troisième plus diffuse. Avancer quotidiennement dans sa fragilité n'est pas un « long fleuve tranquille ». S'ouvrir à ses sensations, perceptions et émotions peut soulever bien des couvercles. S'il s'agit de la quête de toute personne cherchant à mieux se connaître, c'est rarement le cas de celles venues détendre un corps contraint par une vie de stress et de contrariétés sur une table de massage. Pourtant l'être humain étant un tout remarquablement connecté, le savoir-faire du

praticien peut libérer une émotion qui réveillera la conscience que quelque chose de profond ne va pas, ou celle d'un traumatisme depuis longtemps oublié. Et une fois l'entrée du chemin dévoilée, il sera difficile de l'ignorer.

*S'ouvrir à ses sensations, perceptions et émotions
peut soulever bien des couvercles.*

L'importance de se mettre en marche pour profiter de ses bienfaits doit nous motiver à dépasser nos peurs. Notre qualité de vie en dépend au-delà de ce que nous pouvons imaginer. Ne pas prendre soin de soi nous prive certes de mieux-être, mais aussi de multiples occasions de nous ouvrir aux bienfaits de la coopération. Chacune de ces expériences est une opportunité de reconsidérer les inconvénients et limites de notre confrontation au monde. Apprendre à recevoir atténue le besoin de prendre et ce changement de paradigme¹ ouvre la voie à une relation plus apaisée à nous-même et aux autres.

*Apprendre à recevoir
atténue le besoin de prendre.*

Le défi reste d'actualité au-delà des premiers pas. Si nous cherchons à trop sécuriser le chemin pour nous éviter émotions inconfortables et culs-de-sac, nous prenons le risque de le rendre improductif car ce sont ces expériences qui nous offrent les plus riches enseignements. Nos émotions nous disent la vérité sur qui nous sommes et nos apparentes erreurs nous indiquent clai-

rement les voies qui ne nous conviennent pas. Contrairement au patient qui s'en remet totalement aux soins et avis de son médecin, un client prend la responsabilité de son problème et de ses choix pour le résoudre, dont celui de son praticien. L'exploitation de ses erreurs fait partie du processus de guérison.

Il faut accepter de quelquefois se tromper pour accéder à la conscience de ce qui nous correspond et mieux percevoir le chemin qui y conduit.

En résumé, avancer vers la guérison implique souvent d'avoir à dépasser trois peurs : Celle de sa fragilité face au monde peut bloquer le processus, celle de se tromper dans le choix du praticien ou thérapeute le freine, celle de l'inconfort du chemin poussé à le sécuriser et en conséquence, à en limiter les enseignements.

Si nous sommes seuls face aux première et troisième de ces craintes, la deuxième profite d'aides extérieures, dont celle de la société évoquée plus haut. Mais pour autant, elle ne nous dédouane pas de la responsabilité du choix et sa qualité dépend grandement de notre posture face à lui.

J'ai construit la mienne sur trois fondations :

1 - Pour tout ce qui me concerne, j'ai appris et accepté que personne d'autre que moi n'est en mesure de prendre de meilleures décisions que les miennes. Si mon manque de confiance m'a d'abord poussé à les sécuriser en utilisant ma capacité à raisonner, j'en ai vite mesuré les limites. Apprendre à faire confiance à ce que je ressens d'une personne ou d'une situation m'ouvre les portes d'un monde infiniment plus riche que celui dans

lequel ma tête m'enferme. Si je suis porté par un désir authentique, la vie tend à placer sur ma trajectoire les bonnes expériences et les bonnes personnes. En y étant attentif, ma petite voix intérieure me le confirme rapidement.

Personne d'autre que vous n'est en mesure de prendre de meilleures décisions que les vôtres.

2 - J'ai pris la pleine responsabilité de mes choix et de leurs résultats pour en tirer le meilleur enseignement. Aucune expérience, aussi difficile soit-elle, me semble négative. Je sais que ce sont les leçons que j'en tire qui déterminent leurs bénéfiques et cela ne dépend que de moi. Avec le temps, j'apprends à toutes les remercier.

Les leçons tirées de vos expériences déterminent leurs bénéfiques et elles ne dépendent que de vous.

3 - J'ai compris que les différentes pratiques ou techniques d'aide qui me sont proposées ne sont que des outils. Qu'elles apportent beaucoup à certains et peu à d'autres ne remet pas en cause leur efficacité. Le résultat d'un soin dépend de la personne qui le reçoit, de son ouverture à la guérison, de sa capacité à dépasser ses peurs et limites. Mon bon sens me suffit pour éviter les pratiques qui me paraissent trop risquées, déconnectées de ma réalité ou éloignées de ma vision du monde. En revanche, conscient de ma limite à imaginer ce qui peut m'aider ou faire découvrir qui je suis, j'ouvre le plus grand nombre de portes possible. J'ai fait des découvertes grandioses en avançant sur des terrains inconnus. Je re-

çois ce qui se propose à moi en restant responsable de mes choix et cette posture m'apporte toujours davantage de bénéfices que d'inconvénients.

Recevoir ce qui se propose à moi en restant responsable de mes choix apporte davantage de bénéfices que d'inconvénients.

Cette ouverture m'aide à dépasser mes peurs² et à exploiter au mieux l'information sur les praticiens et thérapeutes qui se présente à moi.

Jusqu'à aujourd'hui, elle utilisait deux canaux. De multiples annuaires listant numéros de téléphone, adresses, professions, avis anonymes et, le « bouche à oreille ». Mais les premiers ne m'ont jamais permis de ressentir l'être humain derrière le professionnel et le second, sujet à l'interprétation du porteur de message, n'a toujours levé que partiellement mes doutes.

Ainsi est née l'idée d'établir une ligne directe entre les personnes cherchant de l'aide et les praticiens de notre ville capables de la fournir. Pour établir une connexion de cœur à cœur, je leur ai proposé de s'exprimer sur leur vision du bonheur, la façon dont leur pratique aide leurs clients à s'en rapprocher, sur leur rapport à la vie et leur mise au service de l'autre.

Ce livre est un annuaire inversé qui parle d'eux avant leur savoir-faire ou leur technique. En s'y dévoilant chacun à sa façon, ils prouvent leur engagement et montrent le chemin. Ils exposent leur humanité pour vous permettre de les reconnaître et avancer plus sereinement vers eux.

Maintenant, faites-vous confiance. Branchez-vous

Le CHOIX des premiers pas

sur ce que vous ressentez. Vous allez probablement reconnaître la personne qui peut vous accompagner, avec compassion et empathie, sur le chemin de votre mieux-être.

¹ Un paradigme est (en sciences humaines et sociales) une représentation du monde, une manière de voir les choses, un modèle cohérent du monde.

² Un Bonheur mérité, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer aux Éditions un Bonheur Mérité

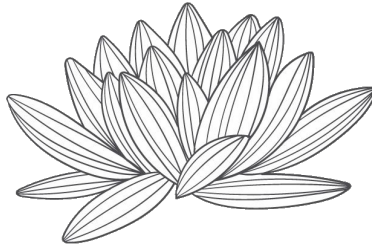


TABLE DES MATIÈRES

Le CHOIX des premiers pas..... 7

Les PRATICIENS

Aurélie PEYREGNE 21
Tout est lié

Catherine LARTIGUE..... 27
Mettre du sens à sa vie

Cathy CUBEAU 31
S'ouvrir avec confiance à la Magie de la Vie

Céline ROSSONI..... 37
Ma vision du Bonheur

Colombe BONVILLAIN..... 43
Apaiser le passé pour vivre le présent et
construire l'avenir

Damien BENIS..... 51
Du Shiatsu aux petits bonheurs quotidiens

Diane STREICHENBERGER 57
Votre maison et votre entreprise sont vos
manteaux

Emmanuelle LENTO.....	63
« Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi-même »	
Fanny GERARD.....	69
« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux »	
Fatima VELETCHY	73
De l'équilibre intérieur à l'harmonie	
Françoise SPINEUX.....	79
L'énergie de l'Amour	
Frédérique DESSOLIN	85
De l'itin « errance » à L'itinér « air »	
Gaëlle DUFOUR.....	89
Le plaisir au travail, source d'émancipation et de bonheur	
Laure CESSAL.....	97
« La forme physique est la condition première au bonheur »	
Magdalena ARMAND	101
Je ne suis pas arrivée à Lavaur par hasard	
Marie GUILLON	105
Le bonheur, la mélodie qui s'accorde à notre nature authentique	
Melissa COURBIN.....	111
« Yoga, Joie et Bonheur ! »	
Natalie MAURS.....	117
Que nous soyons ou pas aventurier, notre vie est une quête de bonheur !	
Nathalie CAPELLE.....	125
Naître et renaître	

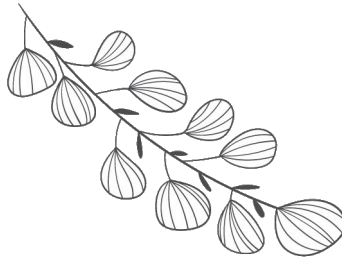
Noémie CAZALS	129
(Re)découvrir son enfant intérieur	
Quiterie BERTRON	135
Le bonheur, somme des polarités opposées et complémentaires	
Sabine GAROT	139
Le bonheur à portée de l'âme	
Stéphanie ROS-SERRA	145
Pas à pas sur le chemin du Bonheur	
Valentine TABOUELLE	149
« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends »	

Les PRATIQUES

ACUPRESSION	155
ANALYSE TRANSACTIONNELLE.....	156
APPROCHE SYSTEMIQUE DE PALO ALTO	157
BIOÉNERGIE	158
BRAINSPOTTING.....	159
COACHING SYSTÉMIQUE.....	160
CONSEIL EN CHAMPS	
ÉLECTROMAGNÉTIQUES.....	162
E.F.T.....	163
E.M.D.R.	164
FLEURS DE BACH	165
GÉOBIOLOGIE.....	166
HARMONISATION DES LIEUX	167
HYPNOSE ERICKSONNIENNE.....	168
HYPNOSE THERAPEUTIQUE.....	169

KINÉSIOLOGIE.....	170
MASSAGE ÉNERGÉTIQUE.....	172
MASSAGE SENSITIF DE BIEN ETRE	173
MASSAGE TUINA	174
MASSAGE CHI NEI TSANG	175
MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.....	176
METAREFLEXOLOGIE.....	177
PILATES	178
P.N.L.	179
PSYCHOLOGIE CLINIQUE.....	180
PSYCHOPATHOLOGIE DU TRAVAIL.....	181
PSYCHOTHERAPIE.....	182
PSYCHOTHÉRAPIE CORPORELLE EN MASSAGE SENSITIF	183
PSYCHOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE	184
PSYCHOTHERAPIE ROGERIENNE	185
PSYCHOTRAUMATOLOGIE.....	187
RÉFLEXOLOGIE	188
SHIATSU	189
SOINS CHAMANIKES.....	190
SOINS ÉNERGÉTIQUES.....	192
SOPHROLOGIE.....	193
THÉRAPIE FAMILIALE ET CONJUGALE	194
TRIKALOGIE.....	195
YOGA INTÉGRAL.....	197
YOGA VINYASA	198

Les
PRATICIENS



Cathy CUBEAU

S'ouvrir avec confiance à la Magie de la Vie

*Le bonheur pour moi,
c'est intégrer la paix en soi pour pouvoir vivre dans l'amour.*

Deux idéaux sans doute abstraits mais que je m'applique, autant que je peux, à rendre concrets et palpables. Sans amour, la vie déperit. La paix est son terreau. S'il n'est pas dans une certaine paix intérieure, l'humain n'a pas sa pleine capacité à aimer. Le besoin de sécurité prime en prenant toute la place ; répondre aux besoins physiologiques de survie, manger, boire, se reposer.

*Le bonheur pour moi,
c'est cheminer en conscience vers la Paix.*

Ma quête de sens m'a plongée dans la magie de la Vie il y a de cela plus de trente ans. Je n'ai pas immédiatement répondu à l'appel. Même consciente d'un « autre chose, autrement », je préférerais rester dans le connu, l'insouciance facile et passive. Je me laissais croire que la responsabilité des événements et de mes vécus incombaît au hasard, à l'extérieur, aux autres, à mes parents, ma famille, mon entourage... Sans doute plus facile que de se regarder en face.

Jusqu'au jour où le désir d'enfant a pointé le bout de son nez. La question de la responsabilité, de MA responsabilité, est apparue. Je voulais être en accord avec moi-même pour élever notre enfant dans un bonheur parfait.

Ah, la perfection ! Un autre sujet ! Mais tenons-nous-en au bonheur car, de mon point de vue, ces deux concepts ne peuvent nourrir la même source.

Je ne vous cache pas que cette quête a créé une révolution intérieure qui perdure aujourd'hui, heureusement quelque peu apaisée.

Pour ne pas transmettre mes blessures à mon futur enfant, je me suis retroussée les manches pour m'attaquer à mes travers, limitations, croyances, peurs et colères. Haut les cœurs ! Je brandissais l'étendard de ma maternité à venir en me sentant invincible.

La guerrière en moi a ouvert la boîte de Pandore pour y découvrir ses blessures. Son courage m'a permis ces premiers pas vers une authenticité qui me semblait pourtant lointaine et illusoire. Je ne me connaissais pas. J'étais seulement celle que je pensais que les autres at-

tendaient que je sois.

La guerrière a dû se vêtir de lumière et d'amour, ployer quelque peu et plonger dans ses ombres pour les regarder avec compassion. Comprendre que ce qui est, ne peut être qu'ainsi, aussi douloureux soit-il. Un chemin initiatique qui est tout sauf linéaire.

*Le bonheur pour moi,
c'est prendre la responsabilité de sa vie,
cultiver son jardin intérieur.*

Mon regard sur la vie avait changé. Je ne pouvais plus nier ma responsabilité dans le fait d'être heureuse ou pas. Devenir consciente que je pouvais avoir une influence sur le cours de mon existence a marqué un tournant. Ne plus subir, ou bien moins.

Je me saisisais de ce libre arbitre, concept qui me semblait jusqu'alors obscur. Ma vie devenait mon espace de jeu, mon espace du JE, mon jardin personnel et intime. Moi seule allais dorénavant décider de comment le cultiver. Planter les graines et les arroser, prendre soin du rythme et des besoins de chacune pour qu'elles s'épanouissent dans l'espace qui leur convient, à leur place. M'occuper du terrain, cultiver un environnement fertile et propice, dégagé de toute source de nuisance. Savoir doser les moments d'action et de contemplation, observer la Nature, source de tous les enseignements.

*Le bonheur pour moi,
c'est me souvenir que l'Autre est un autre moi-même.
Il n'y a pas de séparation.*

La Nature m'enseigne. Telle le végétal, m'ancrer dans la terre, m'en nourrir pour engranger la force de jaillir de la graine semée et m'élever verticalement vers le ciel.

Me nourrir de lumière et m'inscrire dans l'ordre cosmique où tout est cycle et éternité. Prendre forme et trouver ma place, dans la certitude d'avoir toutes les ressources nécessaires pour être moi et croître à mon rythme. Me parer de couleurs, ma propre palette, celle qui dessine la femme que je suis. Me développer au rythme des saisons et me vêtir de textures, de matières.

Je prends corps et j'apprends à me positionner, à prendre de l'envergure, à maintenir l'équilibre en moi. Invitation à la flexibilité, à l'adaptabilité, à la créativité. Recherche permanente d'équilibre. Un pas après l'autre. La flexibilité du brin d'herbe m'apprend autant que la puissance du rocher.

Le monde minéral m'offre ses trésors, ses vibrations, son énergie, ses forces. Le monde végétal me nourrit, me vêt, m'abrite. Le monde animal m'accompagne, me guide.

À nous, humains, de prendre conscience que notre environnement est vibrant d'amour pour nous. À nous d'apprendre à communiquer et à être en lien avec le Vivant. Notre collaboration avec tout ce qui constitue notre univers, est, pour moi, la clef de l'équilibre de nos vies. Se nourrir, s'orienter vers ce qui est bon pour soi. Se tourner vers le soleil et s'abreuver des cadeaux nourriciers de la Terre-Mère. S'offrir au monde. Être au service du Vivant pour donner de soi et recevoir d'autrui. Participer à l'évidence collective de l'inter-relation. «Mítakuyé Oyasin», disent les amérindiens. Nous sommes tous reliés... Nous ne sommes pas seuls. Nous ne sommes pas séparés.

*Le bonheur pour moi,
c'est être au service de « l'autre moi-même »,
au service du Vivant.*

D'une certitude devenue consciente est née la volonté d'œuvrer pour que notre planète Terre, notre mère la Terre, puisse à nouveau respirer, déployer ses richesses sans entrave. Participer au réveil de l'Humain pour que notre cœur puisse à nouveau pulser en harmonie avec les autres règnes (animal, végétal, minéral) et d'une manière générale, avec les êtres vivants sur cette terre, visibles ou invisibles à nos yeux.

Pour cela, je suis mon chemin. Depuis de nombreuses années, je suis au service, à l'écoute, à votre écoute et à celle de mes guides. J'ai en main plusieurs techniques et formations. Mais je ne souhaite pas m'identifier à cela. Je vous accueille dans ma « grotte au fond du bois », cocoon de verdure enchanteur. Alliance avec Mère Nature et ses habitants. Comment pourrais-je œuvrer autrement ?

Je vous consacre un temps, hors du temps et de l'espace. Je vous reçois tel.le que vous êtes et vous accompagne vers cette part de vous qui cherche à se déployer et qui souhaite le bonheur pour le rayonner dans le monde. Ensemble nous allons à la rencontre des mémoires qui vous entravent et vous empêchent d'être épanouis, en santé et à votre place.

Notre mémoire cellulaire est une grande bibliothèque où est inscrit tout ce que nous vivons. Les vécus douloureux, les traumatismes, créent des blocages, des perturbations. Ils attirent ainsi notre attention pour que les émotions sclérosées soient libérées et pacifiées. La paix, la liberté, l'amour peuvent alors s'installer dans nos cellules, dans notre être tout entier.

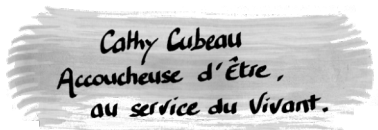
Il peut s'agir de mémoires anciennes ou plus récentes, depuis votre conception jusqu'à aujourd'hui. Ou de mémoires transgénérationnelles, histoires vécues par vos ancêtres.

Le chemin sur lequel je vous accompagne insuffle la paix dans les mémoires revisitées et libère les âmes de leurs blessures. Vous apprenez peu à peu à considérer vos émotions comme des alliées. Par elles, se libèrent les tensions, les entraves, les perturbations engrammées.

Les peuples aux traditions ancestrales disent des femmes de mon âge qu'elles ont glané des connaissances et un regard sur la Vie qu'elles peuvent transmettre à celles et ceux qui souhaitent écouter.

J'aime transmettre. La voix des ancêtres et des sages me guide. Je fais de mon mieux pour la suivre, dans le respect de chaque personne qui vient à moi et l'accueil de ses différences. Pour libérer l'être qui sommeille en vous et qui sait ce qui est bon pour vous. C'est cet être lumineux que je perçois quand vous passez le seuil de ma porte et c'est vers lui que je m'emploie à vous guider.

Puisque nous sommes tous reliés, ce que vous êtes et pouvez déployer, je le sens en moi. Je vous accompagne à vous re-trouver. Parce que je cultive l'intime conviction que si chacun.e laissait la place à sa part lumineuse, la vie serait plus douce et le monde évoluerait dans un équilibre harmonieux.



Cathy Cubeau
Accoucheuse d'Être,
au service du Vivant.

*Libération émotionnelle et Pacification de la mémoire cellulaire, Soins énergétiques,
Accompagnement à la naissance, Rituels ancestraux de passages,
Constellations chamaniques*



Colombe BONVILLAIN

Apaiser le passé pour vivre le présent
et construire l'avenir

Si vous tenez cet ouvrage entre vos mains, c'est sans doute que nous avons des points communs...

Pour ma part, et pour la vôtre aussi je n'en doute pas, la vie n'a pas été un long fleuve tranquille mais plutôt un parcours de rafting avec des passages, plus ou moins longs, vraiment difficiles.

Et puis un jour enfin, puis deux, puis trois, puis des semaines entières, ce que j'ai d'abord pris pour un miracle s'est produit : L'ACCALMIE.

En bonne pessimiste que j'étais (pourquoi donc se priver des joies de l'anticipation négative après tout ?), j'ai aussitôt pensé que cette paix nouvelle que je découvrais possible en moi et que je qualifiais, encore timidement, de Bonheur, n'allait pas tarder à disparaître pour me permettre de retrouver mes bons vieux sché-

mas autodestructeurs (après tout « on », ce grand anonyme, nous a bien appris que la vie était difficile, non ?).

Et puis j'ai dû me rendre à l'évidence : cette paix, ce calme, cette sécurité intérieure perduraient. Ma perception du monde était toute autre. Je découvrais dans une vision revisitée de mes expériences de vie une capacité de résilience inconnue jusque-là. Je me sentais transformée.

J'ai bien évolué depuis (ouf !). Mais j'aimais me définir à cette époque comme une personne, entre autres, cartésienne et scientifique. Certes j'abordais la vie de façon assez intuitive et sensible mais cela ne m'empêchait pas de chercher (et de trouver parfois) des explications rationnelles et donc rassurantes à plus ou moins tout.

C'est ainsi que j'ai cherché à comprendre pourquoi et comment ce qu'il était en train de m'arriver avait été rendu possible. Comment étais-je parvenue à réaliser cela ?

C'est ainsi que je suis allée de découverte en découverte, jusqu'à m'apercevoir que ce que je qualifiais de miracle était en réalité l'aboutissement d'un long travail de maturation et de cheminement personnels. Ce travail initié bien tôt dans ma vie, à travers d'abord un accompagnement psychothérapeutique, portait désormais ses fruits.

J'ai réalisé au cours de ces recherches que j'avais fini par me trouver vraiment et m'apaiser à partir de dizaines de processus différents. Certains pratiqués régulièrement, d'autres une fois ou deux. Tous, à leur manière, avaient concouru à me procurer cet état de

bien-être intérieur désormais indépendant (enfin presque) des événements extérieurs.

C'est en butinant au cours de ma vie dans de nombreuses techniques et approches psychologiques, corporelles, émotionnelles, spirituelles, voire sensationnelles que j'ai finalement pu réaliser une sorte de synthèse interne. Certes, elle n'appartient qu'à moi, mais elle vous aidera peut-être à trouver des pistes pour élaborer vos propres baumes soulageants et restructurants.

Cinq années d'études en psychologie ont nourri en moi le besoin intellectuel de comprendre. Elles ont été le socle à partir duquel j'ai pu laisser s'exprimer ma créativité dans les accompagnements psychothérapeutiques que je propose aujourd'hui aux adultes, enfants, adolescents et couples.

Ces études m'ont permis d'intégrer de multiples approches qui m'amènent à proposer un accompagnement multi-référentiel qui sera spécifique à chaque demande. Je ne propose donc pas une technique que je viendrais en quelque sorte imposer à la personne, mais je m'adapte à elle en utilisant divers outils que je pense appropriés à sa démarche. Chaque personne étant unique, l'éclairage sur sa capacité à se retrouver elle-même se doit de l'être aussi.

En plus de ces apprentissages, des formations en Hypnose Ericksonienne et usage des Fleurs de Bach me permettent de proposer ces approches souvent très efficaces sur le chemin de l'accès à soi. Ma vision d'un accompagnement étant holistique (qui s'intéresse à un objet dans sa globalité), je peux être amenée à proposer à la personne de compléter et enrichir la démarche engagée en rencontrant d'autres praticiens

spécialisés dans des approches qui me semblent appropriées.

L'objet de la rencontre thérapeutique est à mon sens d'aider la personne à restaurer, voire construire parfois sa bôme (Sur un voilier, la bôme est un accessoire indispensable qui permet de maintenir et d'orienter la grand-voile. Sans elle, il est impossible de guider le bateau). Au fil de nos partages, nous revisitions les croyances, les valeurs, les expériences de vie qui ont été, parfois, jusqu'à la briser (du moins en apparence puisqu'une partie d'elle croit encore suffisamment en son pouvoir de résilience pour oser cette rencontre avec un thérapeute).

Restaurer ou construire sa bôme, c'est retrouver son axe, se recentrer, se réaligner sur qui nous sommes vraiment. Car, si nous avons grandi, du moins en Europe, dans ce modèle judéo-chrétien qui nous pousse, nous incite et quelquefois nous force à toujours faire passer l'Autre avant nous, nous n'en demeurons pas moins le centre de notre monde et de notre perception de ce que nous appelons réalité. Et ce centre doit être suffisamment construit et stable, suffisamment ancré en nous pour que nous puissions rester debout et continuer à avancer quelles que soient nos expériences.

Car, si nous sommes tous reliés par notre condition d'êtres humains, nous sommes individuellement absolument unique avec une carte et une vision du monde qui n'appartient qu'à nous.

Restaurer ou construire sa bôme. C'est apprendre à bâtir une manière de penser saine, celle qui nous correspond vraiment. Je dirais très simplement que nos pensées définissent la manière dont nous nous sen-

tons. Sans tomber dans les extrêmes d'une pensée positive à tout va, demeurer attentif à concevoir une pensée plus juste, moins jugeante (y compris et surtout envers nous-même) nous aide à nous sentir mieux et même, bien. Notre réalité se transforme véritablement, non seulement dans l'interprétation subjective que nous en faisons, mais aussi dans sa forme concrète. De nouvelles rencontres, de nouveaux projets ou créations s'invitent dans notre vie alors même que nous n'aurions su les imaginer ou les rêver auparavant.

Notre manière de penser, notre capacité à l'orienter dans un sens créatif et productif, est souvent la clé de notre mieux être, de notre accès au bonheur.

Au cours de cette création commune et bienveillante qu'est la rencontre thérapeutique, nous explorons, butinons, piochons dans le plus grand respect et l'écoute l'un de l'autre. Cet enrichissement réciproque a pour objectif de permettre au consultant de retrouver sa pleine autonomie. Dans cette recherche commune, certaines pistes sont proposées et explorées afin que la personne prenne uniquement ce qui lui convient. En évoluant dans un espace suffisamment accueillant, sécurisant et respectueux de ses rythmes, elle peut retrouver son libre arbitre et son discernement. Ainsi accompagnée, elle (re-)découvre la capacité de fonctionner seule et de trouver sa voie, celle qui sera la meilleure pour elle.

Il est aussi important qu'elle soit guidée dans le tri qu'elle va opérer entre ce qui lui a été transmis et ce qui la définit réellement. Elle se permet ainsi de trouver en elle, et non plus à l'extérieur, les réponses à

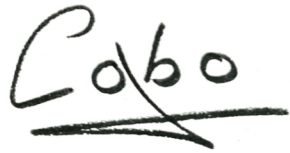
toutes ses questions, en se rappelant qu'elle est la seule personne au monde à détenir La Vérité, la Sienne.

Elle peut s'autoriser à prendre soin d'elle en comprenant que de la qualité de cet apprentissage dépend sa capacité à prendre soin des autres. Elle peut légitimer le droit de s'occuper d'elle, et cela à tous les niveaux de son être, physique, émotionnel, mental et spirituel. Elle peut apprendre à s'accorder le dépassement de ses freins, peurs, sentiments d'incapacité, croyances négatives, culpabilité, remords, regrets... qui la ralentissent. Elle peut se permettre de rendre au passé ce qui lui appartient (c'est-à-dire de ne plus en subir le déterminisme comme une sorte de fatalité), pour enfin s'inscrire dans le présent et planter les graines de l'avenir. Elle peut apprendre à s'accepter dans les multiples facettes qui la composent, à se pardonner et ainsi pardonner aux autres. Elle peut s'offrir à nouveau le calme, la paix, la légèreté, la joie, le Bonheur d'être elle-même tout simplement... Elle peut restaurer sa souveraineté (ses pleins pouvoirs et sa pleine responsabilité) pour poser des choix en conscience. Elle peut réactiver sa capacité d'auto-guérison. Elle peut retrouver sa Liberté. Elle peut choisir de consacrer son énergie aux aspects d'elle-même et de sa vie qui fonctionnent, plutôt que de continuer à la gaspiller là où ça ne fonctionne pas. Le bonheur ne réside-t-il pas dans la capacité de construire le scénario de sa vie au lieu de rester acteur d'une histoire écrite par d'autres ?

Le bonheur est avant tout un état d'être, être bien en soi et avec soi. Être bien avec les autres et dans ce que l'on fait, c'est vivre une cohérence, un alignement, entre nos pensées, nos émotions, nos ressentis et nos

actes. C'est aussi un état dont nous sommes seul responsable. Nous choisissons notre direction, nos objectifs en faisant en sorte qu'ils correspondent à nos valeurs. C'est à nous de rendre leur part aux circonstances extérieures, de nous réapproprier nos ressentis, de quitter notre statut de victime pour découvrir qu'il est possible d'intégrer et dépasser la souffrance. C'est à nous, enfin, qu'appartient de donner du sens à notre existence afin de la guider vers ce que nous souhaitons.

Baissier sa garde, quitter la lutte
Ouvrir son Cœur, son intuition
Naviguer avec ses propres instruments
Harmoniser son passé
Ecouter son corps et ses émotions
Unifier toutes ses facettes
Retrouver en soi l'enfant émerveillé par la vie.



Colombe Bonvillain

Psychothérapie intégrative, Hypnose Ericksonienne, Fleurs de Bach



Damien BENIS

Du Shiatsu aux petits bonheurs quotidiens

Au quotidien, je reçois des personnes qui ont souvent besoin d'un petit coup de pouce pour se sentir mieux. J'écoute ce qui les amène et ce qu'ils ont traversé pour tenter de les comprendre. Je découvre des tranches de vie souvent touchantes, parfois bouleversantes. Je me rends compte que chacun fait de son mieux avec ce qu'il perçoit de sa situation pour essayer de se sentir bien.

Suite à l'échange, j'effectue un massage : Un enchaînement unique de gestes qui s'ajustent de manière optimale à cette personne dans cet instant. En observant attentivement les réponses du corps à mes sollicitations, j'ajuste le rythme ainsi que chaque pression à ses besoins, aux douleurs et tensions des muscles, à l'état du système nerveux pour amener relâchement, soulagement et apaisement... Le nom de cette technique manuelle est le Shiatsu.

Issu de la culture japonaise, le Shiatsu en est imprégné. Comme dans la cérémonie du thé, on y cherche avant tout une parfaite maîtrise des gestes et des outils. Ce perfectionnisme dans chaque action permet d'aller vers une constance du résultat qui sera d'une qualité toujours optimale. Puis on épure le superflu, l'inutile. La finalité de la démarche est de montrer son respect à la personne accueillie en essayant de satisfaire sa demande. C'est dans cette recherche du bien-faire, puis dans la satisfaction d'apporter aux autres un soutien en faisant de mon mieux, que j'éprouve un grand plaisir à faire quotidiennement mon travail. La perfection et la maîtrise du geste, la sensation des tensions musculaires qui se relâchent sous mes doigts, le souffle qui se pose, le visage qui se détend. On peut sentir le mécanisme du stress qui s'efface progressivement, puis la personne s'assoupit parfois dans un voyage entre éveil et rêveries.

Les Japonais ont créé la notion d'« Ikigai » pour avancer vers l'épanouissement professionnel. On y cherche un équilibre entre quatre facteurs : Ce pour quoi on peut être rémunéré, ce dont les autres ont besoin, ce pour quoi on est doué et enfin ce qu'on aime faire. J'ai l'impression d'avoir trouvé cet équilibre aujourd'hui. Il amène, selon la théorie, à un épanouissement profes-

sionnel que je ressens effectivement. Est-ce la seule clé du bonheur ? Je n'en suis pas sûr. Heureusement, on peut s'épanouir dans d'autres milieux que dans son travail !

Si tout cela participe à mon bonheur, comment le Shiatsu peut-il participer au vôtre ? De manière simple et concrète, le Shiatsu est un massage profond qui nourrit la santé. Il bénéficie donc des qualités d'un massage : Sécrétion d'ocytocine, réduction du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil. Les pressions du Shiatsu amènent un relâchement des tensions, un drainage lymphatique important et agissent sur le système nerveux. Elles impactent différentes sphères de notre organisme tout en apportant une sensation de bien-être. C'est un bon coup de pouce pour aller vers le célèbre adage : « *bien dans sa tête, bien dans son corps* ». Le manque de sommeil et le stress sont, selon moi, deux fléaux de notre époque sur lesquels le Shiatsu agit de façon efficace.

On me pose régulièrement ces questions : « *Est-ce que ce n'est pas épuisant pour moi ?* » et « *est-ce que, confronté à des discours souvent négatifs, je ne prends pas les mauvaises énergies des gens ?* ».

Lors d'une rencontre dans le cadre du Shiatsu, j'essaie de percevoir ce qu'il y a de bon et de beau chez la personne, de voir ses forces tant au niveau physique que psychologique. Namikoshi, l'un des fondateurs du Shiatsu, répétait souvent une phrase dans laquelle il disait que le Shiatsu était comme le toucher bienveillant d'une mère. Cette vision positive de la personne m'aide à trouver cette qualité du toucher plein de bienveillance et d'empathie. Avec cela, chaque soin est plutôt nourrissant. Pour la fatigue physique, les postures doivent être d'une grande justesse. C'est un travail assez exigeant

corporellement, mais je pense que cela est bon pour la santé.

Pour ce qui est des « énergies », c'est un sujet sur lequel j'ai beaucoup fait travailler mes neurones et expérimenté. Dans le Shiatsu, on nomme ce concept ; « Ki ». J'y vois une façon de regarder de manière plus simple notre réalité et le mouvement de la vie, peut-être aussi davantage en lien avec notre ressenti. Pour moi, ce n'est pas une entité inconnue impalpable, seulement une manière d'appréhender l'infinie complexité du vivant de façon plus fluide. Dans cette vision personnelle, il n'y a aucun souci de mauvaise énergie ou de raison de s'inquiéter. Ce que je vérifie dans ma pratique ! Pensez-y au quotidien. Si je m'inquiète d'être impacté par des mauvaises énergies, je serais capable, à mon insu, de créer des ressentis pour être en adéquation avec cela. Notre cerveau est plein de biais que l'on peut dompter si on en prend conscience. En mettant mon focus sur ce qui est beau chez l'autre, une relation plus positive naît et l'impact du négatif devient mineur.

Un adage oriental dit que chaque client est un professeur. On peut apprendre de chaque rencontre. Pour cette raison, j'accueille chaque nouvelle personne qui vient en Shiatsu avec une certaine joie.

Lorsque je demande à mes clients ce qu'est le bonheur, ce qui les rend heureux, on me donne souvent des exemples de ce qui crée cet état émotionnel : Voir ses petits-enfants, randonner en pleine nature, l'odeur d'un gâteau dans le four pour les plus gourmands... Il semble y avoir autant de visions différentes qu'il y a de personnes, chacun ayant sa recette personnelle. Mais ne peut-on pas voir quelque chose de commun qui s'en dégage ?

Lorsqu'on se sent amoureux, on éprouve cette sensation intense de bien-être et de légèreté. Les soucis semblent avoir moins d'emprise sur nous. Et si le bonheur était cette sensation d'être amoureux, mais pas amoureux de quelqu'un, plutôt de la vie elle-même !? Toutes les histoires de couple sont différentes, des aventures passionnelles et torrides, à l'affection profonde et quotidienne de deux personnes qui vivent ensemble depuis quarante ans ou plus. Si l'on fait ce parallèle, notre rapport au bonheur peut également être passionnel. On peut se sentir intensément vivant lorsqu'on expérimente quelque chose d'exceptionnel, comme un saut en parachute, ou un achat audacieux qui provoque une décharge de dopamine. Comme ces comportements ont tendance à devenir addictifs, cette sensation de « bonheur » tend à se tarir. Il est possible de développer un amour doux et quotidien pour la vie, le fameux plaisir d'apprécier les choses simples. Un cercle vertueux qui influencerait en bien notre perception des choses, qui rendrait l'existence plus douce, sans se tarir. Si vous voulez expérimenter, libre à vous, la recette est simple. Il suffirait de laisser une place aux « petits bonheurs quotidiens » pour que votre cerveau se conditionne à cela et en fasse une habitude.

Une de mes pensées favorites est « *On ne peut pas changer le cours des vagues, mais on peut apprendre à surfer* ». Cette perception du monde plus positive, conditionnée au quotidien, aide à devenir plus résilient. N'évitons pas les vagues, travaillons notre capacité à les surmonter.

C'est un plaisir d'avoir pu partager avec vous. Merci de m'avoir lu. J'aimerais conclure en disant que mon approche se veut simple, pragmatique et épurée.

Damien BENIS

Le but de la vie est de vivre, tout simplement. Alors
autant rendre l'expérience agréable.



Damien Benis
Shiatsu



Gaëlle DUFOUR

Le plaisir au travail, source d'émancipation et de bonheur

J'ai toujours porté de l'intérêt à ma quête de bonheur, comme un idéal à atteindre. Mais en me demandant si j'y avais droit et surtout comment y parvenir. Cette question est longtemps restée un mystère pour moi.

De cette quête personnelle qui me paraissait vaine, je partage ici et maintenant certaines réponses, si tant est qu'elles soient objectives.

Sur ce chemin pavé d'embûches, il m'aura fallu franchir plusieurs étapes. D'abord, celle de l'enfermement dans les schémas familiaux et sociétaux que l'on m'avait inculqués. J'ai œuvré avec ténacité à atteindre l'idéal de bonheur qui m'était promis, au-delà de multiples batailles petites et grandes. Celle de l'épanouissement dans une activité professionnelle et dans ma vie personnelle,

notamment dans mon mariage. Celle de fonder une famille, d'acquérir des biens matériels dans un objectif d'accroissement de richesses et de participation au fonctionnement de la société. Ces représentations provenaient de croyances limitantes qui, selon moi, se basent sur l'idée que le bonheur n'est atteint qu'en cumulant des richesses et en respectant les fondements judéo-chrétiens de la famille.

Plus les années passaient, plus je conciliais avec difficulté mes différents masques de femme, mère, épouse et employée. Je tentais de concilier toutes ces identités avec perfectionnisme. Mais le constat fut sans appel à l'approche de mes quarante ans. Je n'y parvenais plus. J'étais sans cesse confrontée à de multiples frustrations, sources de souffrances. Je tentais de contrôler ma vie, de tout tenir à bout de bras pour être celle que j'avais imaginée. Je pensais qu'une fois la réussite atteinte, le bonheur serait là.

Tenter de tout concilier n'est possible qu'au prix de sacrifices et souvent de souffrances tant physiques que psychiques. Plus je croyais maîtriser ma vie, plus elle m'échappait ! Mon désir de cumuler, de posséder, n'engendrait qu'une satisfaction éphémère. Le cycle de la vie la transformait rapidement en manque, générant à nouveau désir et frustration. C'est pourquoi, l'humain ne se satisfait pas longtemps et en veut toujours plus.

La vie que je m'étais construite me rendait-elle heureuse ? Pas sur tous les points, il fallait bien m'y résoudre. A vouloir bien faire pour correspondre à un idéal, je m'étais perdue pour entrer dans la peau d'un personnage qui n'était pas le mien.

Je fis le douloureux constat que, malgré mes efforts, ma quête de bonheur était dans une impasse. Je pouvais

ressentir une grande solitude et souvent une sensation de vide intérieur, comme une souffrance dont je ne comprenais pas l'origine.

Après quelques années de quête laborieuse, j'ai décidé de m'orienter dans d'autres directions. J'ai commencé à développer une meilleure compréhension de moi en écoutant mes besoins, mes envies, en me concentrant sur moi au lieu de chercher ailleurs ce qu'il me manquait. Je n'avais plus besoin de faire de l'autre ou de ma famille (etc.) un soutien. Les accepter tels qu'ils étaient, m'a permis de commencer à tracer seule mon chemin.

Ma vie a été jalonnée de quelques épreuves plutôt classiques. Des séparations, la perte d'êtres chers, autant d'expériences dont le caractère traumatisant peut laisser des traces psychologiques. Il m'a fallu faire face à ces périodes d'adversité dans lesquelles je perdais pied. J'ai dû affronter les échecs et parfois plonger au plus profond de moi pour apprendre à me connaître, à appréhender mes forces et faiblesses, pour en extraire le meilleur : mon Essence. Celle qui fait ma force et ma résilience.

La pratique des arts martiaux et de la course à pied m'a permis de réinvestir mon corps pour m'ancrer davantage. La méditation a apaisé mon mental en ébullition. L'accompagnement par des professionnels de santé a amélioré la connaissance de mon fonctionnement et de mes besoins. La lecture d'ouvrages philosophiques, du domaine de la psychologie et du développement personnel, m'a permis de réorienter mes pas. Je ne considérais plus le bonheur comme un objectif dépendant de mes performances ou d'assignations tierces, mais comme une quête spirituelle, une philosophie de vie, une ouverture à la conscience.

Mon regard avait changé parce qu'il s'était porté sur moi. Cette démarche était en soi « Le » chemin. Plus de but, de performance ou de productivité à atteindre, mais une recherche de qualité : Écouter, prendre son temps pour apprécier intensément la vie.

À présent, le bonheur ne dépend que de ma perception, de mon degré d'ouverture aux nouvelles aventures et rencontres. Sa mise en œuvre nécessite de lâcher prise, laisser faire la vie, avoir confiance. Aimer. Rester consciente et émerveillée par la beauté du monde. Mon état d'esprit ne dépend plus de causes extérieures, comme la météo du lendemain, mais de ma météo interne. Être heureuse, c'est savourer la vie, l'aimer avec ses hauts et ses bas, ses moments de joie et ses épreuves, ses plaisirs et peines. Parce que je les ai acceptées, ces expériences sont maintenant l'occasion d'une meilleure compréhension de moi et de mes ressources. Ce regard m'ouvre aux opportunités ; je suis à l'écoute, je laisse faire et j'ai confiance.

J'aspire donc à me renouveler professionnellement et après six ans de fonction publique, les feux semblent enfin passer au vert. Mes peurs ne me freinent plus, je décide d'ouvrir mon cabinet libéral à Lavaur. Mon choix de m'émanciper tout en me respectant, d'apporter qualité, écoute et humanité à mes soins, donne un nouvel élan à mon projet. C'était ma motivation depuis l'enfance.

Je tends vers davantage de mieux-être, et par ricochet, vers celui des personnes que j'accompagne. Faire un travail thérapeutique tout en restant bienveillant avec soi-même, entretenir un rapport sain avec son corps et son esprit, être supervisé par un de mes pairs, autant de postures qui constituent une hygiène de vie, qui m'ap-

portent une juste distance professionnelle, un réel discernement face à la souffrance et une meilleure capacité de prise en charge thérapeutique.

Je suis psychologue. J'accompagne des adultes en souffrance physique ou psychique. Je les accueille avec humanité, bienveillance et respect. Je leur propose un cadre thérapeutique sécurisant, via une écoute active et de non-jugement.

Le motif des consultations est variable. Il concerne souvent des demandes d'accompagnement face à une réelle souffrance au travail ou dans la vie personnelle. Certaines trouvent leur origine dans des traumatismes. Les clients peuvent consulter pour des troubles anxieux, des crises d'angoisses, des problèmes de gestion émotionnelle, un stress ou encore une difficulté psychologique. Je suis formée à la psycho-traumatologie et à une méthode proche de l'EMDR, appelée la thérapie Brainspotting (NTCV*).

Cette méthode est simple à utiliser et non invasive. Elle est fluide et naturelle. Elle fait appel à la pleine conscience tout en prenant en considération le corps. Il s'agit d'accueillir ensemble ce qui va se passer avec un esprit ouvert, sans chercher à interpréter. L'expérience ressemble à de l'hypnose, mais sans suggestion. Cette méthode, encore peu connue en France, est très pratiquée aux États-Unis.

Parfois, l'origine des souffrances se trouve dans un vécu difficile au travail. Je me suis formée à ses approches cliniques, dont la psychopathologie et la psychodynamique du travail. Selon elles, les adultes se réalisent en partie grâce à lui, mais en sont aussi affectés. Elles s'intéressent à analyser le rapport entre santé mentale et travail. Quand la quête du sujet peut se poursuivre dans

un cadre professionnel, celui-ci participe à l'accomplissement de soi. Il n'y a donc pas de neutralité du travail vis-à-vis de la santé. L'installation de salles de sports, d'espaces de méditation ou d'ateliers de sophrologie dans l'entreprise ne résout pas tous les problèmes. Pire, offrir ce semblant de bonheur dans un cadre professionnel est une promesse illusoire quand l'organisation interne ne permet pas au salarié de donner du sens à son travail et de se réaliser.

Ce « bonheur au travail », ou plutôt cette émancipation professionnelle, passe, entre autres, par la reconnaissance de nos savoirs-faire, de nos habiletés et de notre capacité à participer à la définition de nos missions. Là réside l'essentiel, pour permettre au salarié de se libérer de tensions ou pressions insupportables, sources de mal-être dans son corps et son psychisme.

La crise sanitaire de ces dernières années a soulevé des questions existentielles sur notre rapport subjectif au travail : « À qui et à quoi suis-je utile ? ». Elle a poussé certains à ne plus faire semblant, à être à l'écoute de leurs ressentis et aspirations. Profitons de cette opportunité pour revisiter notre relation au travail et nous questionner sur le sens de notre contribution sociétale.

Je suis persuadée que le concept de bonheur est subjectif. Il nécessite un travail sur soi qui se fait difficilement seul. Cette quête est souvent plus efficace si elle est guidée par un professionnel.

Soyons acteurs de notre existence. Ensemble, faisons confiance à la Vie.

*NTCV : Neuro-Traitement des Traumas par le Champ Visuel

Gaëlle DUFOUR



Gaëlle Dufour

Psychothérapie intégrative

Thérapie Brainspotting (NTCV)*

Approche en psychopathologie du travail et psychotraumatologie.



Melissa COURBIN

« Yoga, Joie et Bonheur ! »

Je suis ravie de partager avec vous ces quelques lignes autour de cette envie commune, celle qui nous anime tous : Nous sentir Heureux ! Et je me permettrai de faire des ponts avec la pratique du yoga qui me paraît être un outil très complet pour cultiver notre aptitude à ressentir le bonheur !

En ce qui me concerne, je ne me suis pas toujours sentie heureuse, comme une grande partie d'entre nous, et c'est précisément pour cela que mon attention s'est portée avec intérêt sur la façon d'accéder à cet état de bonheur.

Après moult recherches dans ma vie professionnelle et personnelle, après quelques virages un peu serrés, voi-

ci ce que j'en retire à ce jour : Le bonheur se vit dans l'instant présent, lorsqu'on est capable d'accepter ce qui est et quand la vie dépasse nos attentes.

L'instant présent.

Il est assez simple de comprendre que le bonheur nous donne rendez-vous dans l'instant présent, puisque hier n'est plus et que demain n'est pas encore. C'est notre monde sensoriel et notre attention qui nous en ouvrent les portes. Cette dernière est complète lorsque nous faisons une chose à la fois, pleinement et en conscience.

La méditation est extrêmement efficace pour améliorer notre capacité à être attentif sur ce qui est en nous et autour de nous, et à le rester aussi longtemps que possible. Elle est une étape essentielle d'une pratique complète de yoga. Elle crée un lien doux entre notre monde intérieur et celui dans lequel nous nous inscrivons.

Les postures de yoga, Asanas, sont également souveraines dans l'art de maintenir notre attention dans l'instant présent. Il est rare que nous ayons envie de penser à notre liste de course en plein « Guerrier* » ! De plus, elles renforcent notre proprioception (capacité à ressentir chaque partie de notre corps en mouvement et dans l'espace), enrichissant nos ressentis et notre schéma corporel.

Accepter ce qui est.

Cette notion est en revanche plus revêche pour notre nature humaine ! Qui n'a pas fait l'expérience de subir un événement désagréable sans pouvoir y changer quoi que ce soit et du ressentiment qui en découle ? « Accepter ce qui est » n'appelle pas la fatalité mais plutôt l'humilité de comprendre que tout ne dépend pas de nous

et que chaque parcelle de vie (agréable ou désagréable) a sa place dans la nôtre. Notre capacité de résilience s'active nous permettant de rebondir avec de nouvelles données, un nouvel élan.

C'est à travers les exercices de respiration que nous apprivoisons le lâcher prise et l'humilité. Le Pranayama nous invite à respecter notre rythme, à appréhender notre respiration telle qu'elle est, à la travailler avec patience et bienveillance. C'est à ce moment qu'elle montre toute sa profondeur. Ni la force ni la volonté ne peuvent nous aider dans la maîtrise du souffle car nous nous retrouverions rapidement... sans souffle !

Le fait d'accepter certaines difficultés rencontrées lors d'une pratique de yoga nous permet d'ajuster les exercices pour en retirer tous les bienfaits.

La vie dépasse nos attentes.

Quel bonheur lorsque la vie nous offre des surprises qui dépassent nos attentes !

Dans un premier temps, il peut être utile de réduire nos attentes pour les rendre raisonnables et accessibles. Voici l'occasion d'utiliser notre mental à bon escient ! Car plus nos attentes sont fortes, plus il est difficile de les réaliser. Alors les expériences de frustration, de colère et de jalousie gagnent du terrain.

Nos attentes peuvent alors se trouver sublimées dans l'instant présent pour nous relier à des aspirations plus profondes comme : Se sentir à sa place, être considéré, accéder à la joie et à l'amour...

Je vous propose un exemple personnel qui peut illustrer cette idée. Vous pourrez peut-être vous y reconnaître !?

Je suis avec mes enfants un samedi après-midi, ils se

disputent beaucoup. J'aspire au calme, rendu totalement inaccessible par l'énerverment qui gagne tout le monde. Je décide de partir en promenade au plus vite, mon attente (plus réaliste) est de nous faire prendre l'air. La promenade commence, ils se disputent toujours. Mais nos sens prennent petit à petit le dessus. Tu as vu la forme de cet arbre ? Maman, ça sent trop bon !

Je sens que je lâche prise. Leurs disputes sont parfois pénibles, mais leur relation leur appartient et ils sont aussi capables de tendresse l'un envers l'autre. Allez, c'est pas si grave !

La promenade se poursuit et se transforme en chasse aux trésors. On rit, on court, on se cache. Puis, un goûter au soleil. Le vivant est à l'œuvre. Reliée à la joie et à l'amour, je me sens heureuse !

Pour ce qui est du yoga, il excelle dans sa capacité à nous relier à plus grand que nous. La pratique de la méditation, des postures et du Pranayama, éveille en nous le sentiment d'être vivant et complet.

Le yoga nous permet de nous aligner sur des plans multi directionnels : l'axe vertical qui tend vers plus grand que nous et vers plus de profondeur et l'axe horizontal qui ouvre vers le monde extérieur avec cœur.

Le yoga travaille également sur notre capacité à être multi dimensionnel. Lors d'une pratique, nous naviguons de la sensation la plus subtile à la sensation la plus puissante, exerçant notre ressenti au visible mais aussi à l'invisible. Utile sur le tapis comme dans la vie !

Le bonheur serait donc, pour ma part, le fruit d'une aptitude individuelle à se mettre en lien avec plus grand que nous. Chacun de nous à la capacité de repousser les limites de son univers et de fusionner avec des espaces illimités de bonheur (amour, amitié, solidarité, nature,

vivant...). Une capacité indissociable de notre nature humaine.

Dans la quête du bonheur, il semblerait que ce ne soit pas le bonheur qu'il faille chercher mais plutôt le sentiment d'être vivant.

Le yoga est un outil très complet qui nous permet d'affiner notre présence, notre résilience et notre reliance. Il nous aide à être plus souple et plus serein dans notre quotidien. Cette transformation se fait de manière subtile, quasi souterraine et pourtant, bien palpable. Le yoga œuvre sur notre corps, notre esprit et notre énergie pour nous offrir le terrain le plus harmonieux possible et le plus propice à la vie.

Avec le respect, la douceur et la bienveillance qu'il infuse dans mon quotidien, j'ai beaucoup de joie à en partager toute la magie !

Bien à vous,
Mélissa.

*Le guerrier, Virabhadrasana, est une posture de yoga effectuée debout qui permet d'améliorer force, équilibre et souplesse.



Melissa Courbin
Yoga intégral



Noémie CAZALS

(Re)découvrir son enfant intérieur

Tout a commencé il y a maintenant dix-huit ans, par une envie, un besoin : parler, être écoutée et surtout, comprendre. Je n'avais pas vécu de traumatisme particulier, je n'avais pas de difficulté majeure et je n'étais pas en dépression. Pourtant, je me sentais seule. Je bouillonnais d'émotions dont je ne savais que faire. J'avais mille questions, sans savoir à qui les poser. C'est donc presque naturellement que j'ai commencé une psychothérapie qui se révélera être le premier pas sur le chemin de la rencontre avec moi-même. Elle continue et se poursuivra, d'une manière ou d'une autre, jusqu'à la fin de ma

vie.

En parallèle, j'ai construit ma vie d'adulte comme tant d'autres : études, travail, couple, enfant. Mais aussi ruptures, échecs, burn-out, difficultés physiques et financières qui m'ont poussée à me remettre en question, à mieux me comprendre et à évoluer. Donner du sens à ces expériences m'a apaisée, au point d'envisager de m'y consacrer professionnellement en me formant à l'accompagnement.

Aujourd'hui, je ne nage pas dans un bonheur absolu et sans fin, je ne suis pas parfaite, je n'ai pas tout compris. Mais je sais pourquoi je suis là où j'en suis. Je connais mes forces et mes faiblesses. J'apprivoise mes failles et, en étant plus tolérante avec moi-même, je le suis davantage avec les autres.

Quand on souhaite aller mieux, se faire aider ou tout simplement s'épanouir, le pas le plus difficile est souvent de prendre contact et de se rendre au premier rendez-vous. Celui où l'on arrive le plus chargé : De peurs, de doutes, d'appréhensions, empêtré dans ses échecs, croyances et déceptions, mais aussi porté par ses rêves, projets et aspirations.

Chaque première séance est donc une rencontre humaine unique et singulière. L'engagement sur un chemin dont personne ne connaît la durée. Durant ces quelques jours, semaines ou mois, nous avançons côte à côte, un pas après l'autre.

Les premiers instants, il y a comme une appréhension, un malaise. Sourire gêné, regard curieux, parole hésitante... Puis, petit à petit, le voile se lève, la langue se délie, les émotions éclosent. Un espace hors du temps se crée, dans lequel tout peut être dit et entendu, où les valises sont enfin posées, où la vulnérabilité et la simpli-

cité s'installent tranquillement.

Dans cette collaboration, mon rôle ne consiste pas à donner des solutions toutes faites, des « bons conseils ». Pas même à résoudre des problèmes. Mon rôle est d'apporter un regard, un éclairage, souvent à la lumière de votre petite enfance. La plupart du temps, ce n'est pourtant pas ce sujet qui amène à consulter. Bien souvent, la difficulté ou les émotions du présent semblent lointaines et déconnectées d'un vécu antérieur. Bien sûr, quand on aborde le sujet, resurgissent quand même quelques souvenirs, anecdotes, souffrances plus ou moins profondes. Mais il s'avère impossible de mesurer seule le conditionnement, le façonnage que notre histoire a opéré sur nous. Nous sous-estimons de manière édifiante le filtre qui existe entre nous et le monde, qui oriente et biaise, sans que nous le percevions, notre rapport à celui-ci et aux autres.

Mon rôle est d'aider à identifier ce filtre, son origine, le rôle que vous endossez depuis toujours sans forcément le vouloir et sans même vous en rendre compte. Vous découvrirez alors les qualités que vous avez développées, sur lesquelles vous pourrez vous appuyer, mais aussi les limites qui seront les vôtres et auxquelles vous devrez vous adapter. Non pas pour vous résigner, mais pour mettre fin à l'illusion de toute-puissance, qui mène à la course folle au « toujours mieux ». Avec pour conséquence de souvent l'imposer à l'autre, le conjoint étant en première ligne.

En couple, la thérapie prend une dimension supplémentaire. Il n'y a plus une personne à prendre en compte, mais trois entités. D'une part les deux conjoints, d'autre part le couple qu'ils forment, avec son fonctionnement, son histoire, ses forces et faiblesses. Chaque relation

étant unique, une thérapie de couple ne peut être basée sur des conseils faciles, des recettes toutes prêtes ou encore des formules généralistes (« il faut communiquer », « il faut se réserver du temps à deux », « il faut accepter la différence de l'autre », etc.). Au-delà de leur dimension évidente, la réelle difficulté de leur mise en application, malgré notre bonne volonté, amène invariablement à un sentiment d'échec. Au final, comment ne pas se demander si l'on est vraiment faits l'un pour l'autre ?

Souvent, les deux partenaires minimisent et sous-estiment les difficultés des autres couples. Ils ont l'impression que le leur a un problème insurmontable et qu'ils sont dans l'impasse. Face à tant d'incompréhension et de frustrations, peut-être feraient-ils mieux de se séparer !? Leur doute est d'ailleurs plutôt logique si on tient compte du fait qu'on se connaît peu soi-même, qu'on ne sait pas prendre soin de soi tout en demandant à l'autre d'y arriver. On ne sait pas écouter sans immédiatement chercher à répondre, interpréter, argumenter ou justifier. On est susceptible et souvent de mauvaise foi. On croit avoir raison en regardant la vie avec nos lunettes sans jamais essayer celles de l'autre.

Face à tant d'obstacles, ce n'est pas le nombre de séparations et de divorces qui devrait étonner, mais celui des couples qui arrivent, tant bien que mal, à subsister sans trop se déchirer.

Pourtant, par l'analyse, le décryptage, la mise en mots et l'accueil de la singularité des deux partenaires, ils peuvent avancer vers davantage de sérénité, de confiance, de compréhension mutuelle, de satisfaction et d'épanouissement. Cela suppose motivation, honnêteté, lâcher-prise, et la remise en question de chacun.

Mais le bénéfice est à la hauteur de l'engagement.

Au final, que ce soit individuellement ou en couple, je suis souvent touchée par l'ouverture, la fragilité, la sensibilité derrière le masque de la comptable, de l'artisan, du cadre d'entreprise, de l'infirmier ou de l'agricultrice. L'espace d'un instant, j'ai le privilège de rencontrer l'enfant qui se cachait derrière le personnage. Cet enfant tellement touchant et en même temps ignoré, souvent maltraité et réduit au silence par l'adulte qu'il est devenu.

Mon rôle est de vous apprendre à le reconnaître et à l'aimer, pour enfin vivre vos véritables aspirations.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'Noémie Cazals'.

Noémie CAZALS
Psychothérapie intégrative

Les
PRATIQUES

humains.

Selon la bioénergie, cette énergie vitale circule dans le corps à travers des canaux appelés méridiens, qui sont similaires aux canaux énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise. Si cette énergie est bloquée ou déséquilibrée, cela peut causer des problèmes physiques et émotionnels.

La bioénergie est souvent utilisée en thérapie énergétique pour aider à rétablir l'équilibre énergétique du corps. Les praticiens de la bioénergie peuvent utiliser différentes techniques pour détecter et libérer les blocages énergétiques, comme la lecture de l'aura, la thérapie de polarité, la réflexologie, l'acupression et le toucher thérapeutique.

La bioénergie est également utilisée dans la médecine alternative et complémentaire pour améliorer la santé et le bien-être. Elle peut aider à réduire le stress, à stimuler le système immunitaire, à améliorer la circulation sanguine, à soulager la douleur et à améliorer le sommeil.

En résumé, la bioénergie est l'étude de l'énergie vitale qui anime tous les êtres vivants et circule dans le corps à travers des canaux énergétiques. Elle est souvent utilisée en thérapie énergétique pour aider à rétablir l'équilibre énergétique du corps et améliorer la santé et le bien-être.

BRAINSPOTTING

Le Brainspotting est une technique thérapeutique qui aide les patients à traiter des problèmes émotionnels ou psychologiques en se concentrant sur les connexions entre leurs pensées, leurs sentiments et leurs sensations physiques. Il s'agit d'une approche relativement nouvelle qui a été développée dans les années 2000 par le psychologue américain David Grand. C'est une psychothéra-

pie intégrative de pleine conscience qui utilise le champ visuel pour trouver un « brainspot » (un point dans le cerveau). Elle est fondée sur l'hypothèse qu'il existe un point dans le cerveau et donc dans le champ visuel, qui est en lien avec une expérience émotionnelle ou un traumatisme.

Pendant une session de Brainspotting, le thérapeute utilise un bâton de pointage pour guider les mouvements oculaires du patient tout en discutant de ses souvenirs et de ses émotions. Le patient est invité à se concentrer sur les sensations physiques associées à ces souvenirs et à les observer sans jugement. Une fois le point localisé dans le champ visuel, le thérapeute laisse le processus se dérouler : le cerveau va ainsi intégrer et digérer le traumatisme. Le patient peut ainsi accéder à ses souvenirs enfouis ou ses sentiments profonds et les retraiter.

Le Brainspotting est souvent utilisé pour traiter les traumatismes, les troubles anxieux, la dépression et les phobies. Cette technique est considérée comme une approche alternative aux traitements conventionnels tels que la thérapie cognitivo-comportementale et la psychothérapie.

Il est important de noter que le Brainspotting doit être pratiqué par un thérapeute formé et qualifié pour garantir la sécurité et l'efficacité du traitement.

COACHING SYSTÉMIQUE

Le Coaching Systémique est une approche de coaching qui considère l'individu dans son environnement. Cette approche se concentre sur l'analyse des relations interpersonnelles et de l'impact de l'environnement sur la personne. Elle permet d'identifier les blocages qui

les troubles de stress post-traumatique, les phobies, les troubles de l'humeur, les troubles anxieux et les addictions.

FLEURS DE BACH

Les Fleurs de Bach sont une méthode de médecine douce développée par le médecin britannique Edward Bach dans les années 1930. Cette méthode utilise des extraits de fleurs sauvages pour aider à rétablir l'équilibre émotionnel et psychologique d'une personne.

Les Fleurs de Bach sont constituées de trente-huit élixirs floraux différents, chacun correspondant à une émotion ou à une attitude spécifique. Par exemple, le Rescue Remedy est un mélange de cinq fleurs qui est souvent utilisé pour aider à gérer le stress et l'anxiété.

La méthode des Fleurs de Bach repose sur l'idée que les émotions négatives, comme la peur, le doute de soi ou la tristesse, peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale. En identifiant les émotions spécifiques qui causent des problèmes chez une personne, les Fleurs de Bach peuvent aider à restaurer l'équilibre émotionnel et à favoriser la guérison.

Les Fleurs de Bach peuvent être utilisées seules ou en combinaison pour traiter une variété de problèmes émotionnels et psychologiques, tels que la dépression, l'anxiété, les phobies, les troubles du sommeil et les troubles alimentaires. Cette méthode est considérée comme sûre, non-toxique et sans effets secondaires indésirables.

En somme, les Fleurs de Bach sont une méthode de médecine douce qui utilise des extraits de fleurs sauvages pour aider à restaurer l'équilibre émotionnel et à favoriser la guérison. Cette méthode est utilisée pour traiter une variété de problèmes émotionnels et psycholo-

giques et est considérée comme sûre, non-toxique et sans effets secondaires indésirables.

GÉOBIOLOGIE

La géobiologie est une discipline qui étudie l'influence de l'environnement, des constructions et du mode de vie sur les êtres vivants (humain, animal, végétal) et leur impact sur leur bien-être physique et émotionnel

Cette discipline cherche à comprendre comment les énergies naturelles et artificielles peuvent affecter notre santé, notre sommeil, notre stress et notre créativité ainsi que le comportement des plantes et des animaux (notamment en élevage)

La géobiologie considère que notre environnement est composé de champs d'énergie qui peuvent influencer notre corps, notre esprit et notre énergie vitale.

Cette discipline utilise des outils de mesure, tels que des détecteurs de champs électromagnétiques, des pendules ou des baguettes de sourcier, l'observation et l'enquête pour identifier les sources de nuisances, les particularités d'un lieu qui peuvent avoir un impact sur le bien-être.

Les géobiologues étudient également les lieux de culte, les sites sacrés et les monuments anciens pour comprendre comment les anciennes civilisations ont utilisé l'énergie de la Terre pour leur propre bien-être et celui de leur communauté.

Après avoir déterminé les caractéristiques naturelles et artificielles d'un lieu, le géobiologue peut proposer des améliorations propre au lieu. Il peut utiliser différentes techniques pour améliorer l'ambiance globale en proposant une harmonisation du lieu par des pierres

organiser l'espace, en déplaçant des objets ou des meubles, pour favoriser une meilleure circulation de l'énergie.

L'harmonisation d'un lieu peut améliorer la qualité de l'air, réduire le stress, augmenter la productivité et favoriser la créativité. Cette pratique est souvent utilisée dans les maisons, les bureaux, les hôpitaux, les écoles et les lieux de culte pour améliorer le bien-être des personnes qui y vivent ou y travaillent.

En somme, l'harmonisation d'un lieu est une pratique qui vise à améliorer l'énergie d'un espace en rééquilibrant les énergies naturelles et artificielles qui le composent. Cette pratique peut être effectuée par des professionnels qui utilisent différentes techniques pour rééquilibrer l'énergie de l'espace et améliorer la qualité de vie des personnes qui y vivent ou y travaillent.

HYPNOSE ERICKSONNIENNE

L'hypnose Ericksonienne est une méthode d'hypnose développée par le psychiatre américain Milton H. Erickson. Cette approche est différente de l'hypnose classique en ce qu'elle utilise des techniques plus subtiles et indirectes pour induire un état de transe hypnotique chez le patient.

L'hypnose Ericksonienne s'appuie sur l'idée que chaque personne possède les ressources nécessaires pour surmonter ses difficultés et que le rôle du thérapeute est de guider le patient pour qu'il puisse accéder à ces ressources et trouver sa propre solution. L'hypnose Ericksonienne utilise des métaphores, des suggestions indirectes, des histoires et des questions pour aider le patient à explorer son propre monde intérieur et à trouver des solutions créatives à ses problèmes.

L'hypnose Ericksonienne peut être utilisée pour traiter un large éventail de problèmes, tels que l'anxiété, la dépression, les phobies, les troubles du sommeil, les troubles alimentaires et les dépendances. Cette méthode peut également être utilisée pour améliorer la confiance en soi, la créativité et la performance sportive.

Les séances d'hypnose Ericksonienne sont souvent très personnalisées et peuvent varier considérablement d'un patient à l'autre. Le thérapeute travaille avec le patient pour créer un environnement confortable et sûr, et utilise ensuite des techniques d'hypnose pour induire un état de transe hypnotique chez le patient. Pendant cet état, le patient est capable d'accéder à son inconscient et de trouver des solutions créatives à ses problèmes.

En somme, l'hypnose Ericksonienne est une méthode d'hypnose qui utilise des techniques plus subtiles et indirectes pour aider le patient à accéder à ses propres ressources intérieures et trouver des solutions créatives à ses problèmes. Cette approche peut être utilisée pour traiter un large éventail de problèmes et les séances sont souvent très personnalisées pour répondre aux besoins individuels du patient.

HYPNOSE THERAPEUTIQUE

L'hypnose thérapeutique est une technique de traitement qui utilise l'état d'hypnose pour aider les patients à surmonter des problèmes émotionnels, comportementaux et physiques. Elle implique de guider le patient dans un état de relaxation profonde, dans lequel il est plus réceptif aux suggestions du thérapeute.

Lors d'une séance d'hypnose thérapeutique, le thérapeute peut utiliser des suggestions pour aider le patient à changer ses pensées, ses émotions et ses comporte-

leur comportement, ainsi que de développer des stratégies pour faire face aux défis qu'ils rencontrent dans leur vie quotidienne.

La psychologie clinique est une discipline en constante évolution, avec des avancées continues dans la compréhension et le traitement des troubles mentaux. Les psychologues cliniciens travaillent dans une variété de contextes, notamment dans les hôpitaux, les cliniques, les écoles et les cabinets privés.

En résumé, la psychologie clinique est une branche de la psychologie qui se concentre sur l'évaluation, le diagnostic et le traitement des troubles mentaux et émotionnels. Les psychologues cliniciens utilisent une variété de techniques d'évaluation et de traitement pour aider leurs patients à améliorer leur bien-être mental et émotionnel.

PSYCHOPATHOLOGIE DU TRAVAIL

La psychopathologie du travail est une discipline qui analyse les processus psychiques qui sont mobilisés par un sujet lorsque celui-ci se confronte à la réalité du travail. Cette analyse est « dynamique », dans le sens où le thérapeute porte son investigation sur les conflits qui surgissent de la rencontre entre un sujet, porteur d'une histoire singulière, et une situation de travail dont les caractéristiques sont, pour une large part, fixées indépendamment de la volonté du sujet (conditions de travail, méthodes de management et organisation du travail auxquels il est confronté dans le cadre de son travail). En psychopathologie du travail, on part du postulat que le travail est pensé, selon les circonstances et les individus, comme structurant pour la santé mentale ou au contraire comme pathogène.

La psychopathologie du travail peut être utilisée pour prévenir et traiter les troubles psychologiques liés au travail, mais aussi pour analyser les contextes de travail qui sont structurant pour la santé mentale des salariés. Elle propose des interventions individuelles ou collectives, telles que des thérapies, des formations ou des enquêtes collectives en psychodynamique du travail.

En somme, la psychopathologie du travail est une discipline qui vise à comprendre les troubles psychologiques liés au travail et à proposer des solutions pour améliorer la santé mentale des travailleurs. Elle peut aider à prévenir les risques psychologiques au travail et à améliorer la qualité de vie professionnelle.

PSYCHOTHERAPIE

La psychothérapie est une forme de traitement pour les problèmes émotionnels, mentaux et comportementaux. Elle est basée sur le principe que les pensées, les émotions et les comportements sont liés et qu'en travaillant avec un professionnel de la santé mentale, il est possible de changer les pensées et les comportements qui causent des difficultés.

La psychothérapie peut être utilisée pour traiter une variété de troubles, notamment l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, les troubles alimentaires, les phobies, le stress post-traumatique et les troubles de la personnalité. Elle peut également aider à résoudre les conflits relationnels, les problèmes de communication et les difficultés de la vie quotidienne.

Il existe plusieurs types de psychothérapie, dont la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie psychodynamique, la thérapie de groupe ou la thérapie de couple. Chacune de ces approches a ses propres tech-

amélioration de l'estime de soi, de la confiance en soi, de la communication et de la résolution de problèmes.

PSYCHOTRAUMATOLOGIE

La psychotraumatologie est une branche de la psychologie qui s'intéresse à l'étude des traumatismes psychologiques et de leur impact sur l'individu. Elle vise à comprendre les mécanismes sous-jacents à la formation et à la résolution des traumatismes psychologiques, ainsi qu'à développer des méthodes de traitement adaptées.

Les traumatismes psychologiques peuvent être causés par une variété d'événements, tels que des accidents, des catastrophes naturelles, des abus physiques, émotionnels ou sexuels, des conflits armés, des agressions ou des violences domestiques. Les symptômes associés à ces traumatismes peuvent inclure des flashbacks, des cauchemars, des troubles de l'humeur, des troubles anxieux et du stress post-traumatique.

La psychotraumatologie comprend plusieurs approches théoriques et méthodes de traitement. Parmi celles-ci, on retrouve notamment la thérapie cognitivo-comportementale, l'EMDR, la thérapie d'exposition, la thérapie de pleine conscience et la thérapie psychodynamique.

La psychotraumatologie vise à aider les individus à surmonter les effets négatifs des traumatismes psychologiques et à retrouver une vie satisfaisante. Les méthodes utilisées varient selon les individus et les situations, mais elles ont pour but de réduire la détresse psychologique et de renforcer la résilience des personnes touchées.

SHIATSU

Le shiatsu est une forme de thérapie manuelle originaire du Japon utilisée pour promouvoir la santé et le bien-être. Le mot « shiatsu » signifie littéralement « pression des doigts », mais la technique utilise d'autres formes de techniques, telles que des étirements, des percussions et des mobilisations douces du corps pour stimuler l'organisme et rétablir l'équilibre physique et émotionnel.

Le shiatsu est un massage qui peut être basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et/ou sur des connaissances plus modernes et scientifiques du fonctionnement de l'organisme. La MTC considère que l'énergie vitale, appelée « Ki » en japonais, circule dans le corps le long de canaux appelés méridiens. Selon la MTC, les perturbations dans la circulation du Ki peuvent causer des déséquilibres dans le corps et conduire à des troubles de la santé.

Le shiatsu vise à rétablir l'équilibre de l'organisme en stimulant la circulation dans l'ensemble du corps et à ramener un potentiel de mouvement optimal. Il est intéressant de constater que l'approche de la MTC est plus représentée en occident, alors que les japonais ont tendance à avoir une approche plus moderne.

Le praticien de shiatsu utilise ses mains, ses doigts, ses coudes et ses genoux pour appliquer une pression soutenue sur des points spécifiques le long des méridiens. La pression peut varier de douce à ferme, en fonction des besoins de la personne qui reçoit. Le but est de libérer les blocages et tensions musculaires, de stimuler le système nerveux, la circulation du sang et de la lymphe dans tout le corps.

Le shiatsu peut avoir un impact positif sur une variété de problèmes de santé, notamment les douleurs musculaires, les maux de tête, les troubles digestifs, les problèmes de sommeil, le stress et l'anxiété. Il peut également être utilisé pour améliorer la circulation sanguine et le système immunitaire, ainsi que pour augmenter la souplesse et la mobilité des articulations.

Le shiatsu se pratique sur une table de massage ou un futon au sol, et le client reste habillé tout au long de la séance. Il n'y a pas besoin d'utiliser des huiles ou des lotions, car la thérapie est effectuée à travers les vêtements. Les séances de shiatsu durent généralement environ une heure, bien que la durée puisse varier de quinze minutes à trois heures au Japon en fonction des besoins et des envies de la personne qui reçoit.

SOINS CHAMANIKES

Le terme « chamanisme » décrit les traditions et pratiques spirituelles ancestrales de plusieurs peuples de la planète. Les pratiques varient considérablement d'un peuple à l'autre. Un des concepts du chamanisme est que le monde dans lequel nous vivons n'est qu'un monde parmi de nombreux autres. Ces mondes sont peuplés de divers esprits, des grandes forces de la nature (esprits des animaux, des végétaux, des minéraux, âmes et esprits des personnes décédées etc).

Le chaman entre en transe pour voyager dans d'autres mondes à la rencontre d'esprits alliés qui l'accompagneront dans le processus de guérison de la personne. Il fait le pont entre le monde visible et les mondes invisibles. La guérison ne dépend pas d'une technique particulière mais de la capacité du chaman à activer des forces et des alliances avec les esprits. Il est responsable du bon déroulement du rituel mais la responsabilité de la guérison revient

aux esprits. (inspiré du livre de Daan van Kampenhout, Chamanisme et Constellations familiales – Le rôle de l'âme dans les rituels chamaniques et les constellations familiales)

Les soins chamaniques occidentaux sont un dérivé du chamanisme traditionnel ancestral. Ils impliquent une variété de pratiques généralement accompagnées de tambours ou de hochets, instruments servant à entrer en contact avec les esprits guérisseurs.

Les alliés du praticien en soins chamaniques sont les esprits des animaux, des végétaux et/ou des minéraux qui le guident pendant les soins. Le soin chamanique considère tous les aspects de l'être (physique, émotionnel, mental, psychique). Il est indissociable de la spiritualité.

Les séances de soins chamaniques peuvent être individuelles ou collectives. Traditionnellement, un rituel de guérison chamanique mobilise toute une communauté, une tribu concernée par la problématique d'un seul individu, et peut s'étendre sur plusieurs jours.

Les soins chamaniques visent à rétablir un équilibre intérieur à tous les niveaux, physique, émotionnel, psychique et spirituel ainsi qu'un équilibre dans la relation de l'être humain avec son environnement (visible et invisible). Ils replacent l'Humain dans son lien à la Nature et à l'Univers.

Il est important de noter que les soins chamaniques ne remplacent pas les traitements médicaux traditionnels, mais peuvent être utilisés en complément de ces traitements. Les personnes qui souhaitent faire appel à des soins chamaniques doivent chercher un praticien expérimenté et fiable pour s'assurer qu'ils reçoivent des soins appropriés et sûrs.

SOINS ÉNERGÉTIQUES

Les soins énergétiques sont des pratiques alternatives naturelles qui visent à rééquilibrer et dynamiser la circulation de l'énergie vitale dans l'organisme. Diverses techniques propres à chaque école et formation sont utilisées. Les praticiens canalisent une énergie dite de guérison dans leurs mains qu'ils apposent (ou non) sur le corps de la personne, sur des zones ciblées ayant besoin d'une attention particulière. L'énergie transmise vient alimenter et équilibrer l'énergie du receveur.

Le praticien en soins énergétiques s'adresse à la personne dans sa globalité. On parle de soins holistiques car ils prennent en compte tous les aspects de l'être : physique, émotionnel, mental, spirituel et environnemental. Les pratiques énergétiques considèrent que toute matière (donc chaque organe, à commencer par la cellule) est vivante car mue par l'énergie. Elles appréhendent l'être humain non seulement avec son corps physique mais aussi avec différents corps énergétiques imbriqués et reliés les uns les autres : corps éthérique, corps émotionnel, corps mental, corps spirituel. Ils sont rattachés au corps physique par des centres énergétiques (ou roues, ou chakras). De la bonne circulation de l'énergie dans l'ensemble de ces corps dépendent la santé et le bien-être de l'individu. Les soins énergétiques visent à éliminer les blocages et les perturbations du champ énergétique pour rétablir l'équilibre, donc la santé.

Selon ses spécificités, le praticien peut inclure d'autres techniques complémentaires comme par exemple l'utilisation de cristaux et autres minéraux, le son, la voix, les couleurs, des techniques de relaxation.

Les thérapies énergétiques peuvent être utilisées en complément de traitements médicaux conventionnels pour diverses problématiques telles que mal-être, douleurs chroniques, troubles du sommeil, maux de tête, stress, anxiété etc. De nombreuses personnes témoignent que ces thérapies alternatives sont utiles pour soulager les symptômes, réduire le stress, soutenir le processus de guérison et le bien-être général.

Cependant, il est important de noter que les soins énergétiques ne sont pas considérés comme une pratique médicale conventionnelle et ne doivent pas remplacer les traitements médicaux prescrits par un médecin.

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique de développement personnel qui vise à harmoniser le corps et l'esprit en utilisant des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation. Elle a été développée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo et est utilisée pour aider les gens à gérer le stress, à améliorer leur sommeil, à renforcer leur confiance en eux et à atteindre leurs objectifs de vie.

Lors d'une séance de sophrologie, le praticien guide le patient à travers des exercices de respiration et de relaxation pour l'aider à atteindre un état de conscience profond, appelé « état sophronique ». Dans cet état, le patient est plus réceptif aux suggestions positives et peut visualiser des images apaisantes pour renforcer les changements qu'il souhaite apporter à sa vie.

La sophrologie peut être utilisée pour traiter une variété de problèmes, tels que l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, les phobies, les addictions, les

YOGA INTÉGRAL

Le yoga intégral est une pratique qui vise à unir le corps, l'esprit et l'âme pour atteindre un état de conscience supérieure et de bien-être global. Cette pratique a été développée par le maître indien Sri Aurobindo et son collaborateur, Mirra Alfassa, également connue sous le nom de Mère.

Le yoga intégral combine différentes formes de yoga, y compris le hatha yoga, le raja yoga et le karma yoga. Il comprend également des techniques de méditation, de respiration et de concentration pour aider à libérer les blocages physiques, mentaux et émotionnels et à atteindre un état d'harmonie et d'équilibre.

Le yoga intégral vise également à développer la conscience spirituelle et la connexion à quelque chose de plus grand que soi-même. Il encourage les pratiquants à vivre une vie plus consciente, à développer leur intuition et leur créativité, et à se concentrer sur le développement personnel et spirituel.

Le yoga intégral peut être pratiqué par des personnes de tous âges et de tous niveaux de forme physique. Les pratiquants peuvent choisir de se concentrer sur des poses physiques, la méditation, la respiration ou toute autre technique en fonction de leurs besoins et objectifs.

Les bienfaits du yoga intégral comprennent une amélioration de la flexibilité, de la force, de la circulation sanguine et du système immunitaire. Il peut également aider à réduire le stress, l'anxiété et la dépression, ainsi qu'à améliorer la qualité du sommeil.

En résumé, le yoga intégral est une pratique qui vise à unir le corps, l'esprit et l'âme pour atteindre un état de conscience supérieure et de bien-être global. Il combine

différentes formes de yoga, des techniques de méditation, de respiration et de concentration pour aider à libérer les blocages physiques, mentaux et émotionnels et à atteindre un état d'harmonie et d'équilibre. Les bienfaits du yoga intégral comprennent une amélioration de la flexibilité, de la force, de la circulation sanguine et du système immunitaire, ainsi qu'une réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression.

YOGA VINYASA

Le yoga Vinyasa est une forme de yoga dynamique qui se concentre sur la synchronisation du mouvement et de la respiration. Le mot « Vinyasa » signifie « synchronisation du mouvement avec la respiration » en sanskrit.

Dans une séance de yoga Vinyasa, les postures (ou Asanas) sont enchaînées de manière fluide et continue, en suivant la respiration. Chaque mouvement est lié à une inspiration ou une expiration, ce qui crée un rythme fluide et méditatif.

Les séances de yoga Vinyasa peuvent être de différentes intensités et durées, en fonction des besoins et des capacités de chaque pratiquant. Les postures peuvent être modifiées ou adaptées pour répondre aux besoins individuels.

Le yoga Vinyasa est souvent pratiqué dans une salle chaude (entre trente et trente-cinq degrés Celsius) pour aider à détendre les muscles et à favoriser la transpiration. Cependant, il peut également être pratiqué à température ambiante.

Les bienfaits du yoga Vinyasa comprennent la relaxation, la réduction du stress, l'amélioration de la souplesse, de la force musculaire, de l'endurance et de l'équilibre. La pratique régulière peut également aider à

Coordonnées professionnelles des auteurs



LES MANUELS PRATIQUES
Pour UN BONHEUR MÉRITÉ

Catalogue et points de vente



LES CONFÉRENCES
Pour UN BONHEUR MÉRITÉ

Programme

Consultez le site :
www.unbonheurmerite.com

Composition :
UN BONHEUR MÉRITÉ ÉDITIONS

Édition :



UN BONHEUR MÉRITÉ ÉDITIONS
69 avenue Charles de Gaulle, 81500 Lavour
unbonheurmerite.com

ISBN :
978-2-9576977-5-5

Dépôt légal :
juin 2023