

Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 3 - Février 2023

Association bien être santé créativité

C'est quoi encore cette douleur?

"Je n'en peux plus de ce corps, j'ai mal tous les jours quelques part. Ah ! c'est la vieillesse". En séance psychocorporelle, nous écoutons le corps et souvent il exprime de la souffrance, des symptômes. Or, la plupart du temps, l'envie première est de fuir ses sensations physiques désagréables, ce qui revient à se couper de la relation au corps, comme si l'on rompait le dialogue avec lui.

L'Association Internationale pour l'Etude de la Douleur la définit comme : " une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable. " Précisons qu'il existe plusieurs types de douleurs : aigüe, chronique ou liées aux soins. Et la plupart du temps, nous y répondons par un traitement antalgique qui va bloquer le cheminement du signal nerveux, pour diminuer la sensation pénible. L'algologie a fait d'énormes progrès dans ce domaine et nous pouvons nous en réjouir. Toutefois, nous savons que la douleur joue un rôle d'alarme pour protéger l'organisme. Par exemple, pour une entorse, la douleur permet d'arrêter l'activité physique et de donner au corps du temps pour guérir.

Par ailleurs, la médecine traditionnelle chinoise connaît depuis toujours l'impact des émotions sur notre santé et sur la gestion de la douleur. Les recherches médicales récentes montrent que les douleurs chroniques peuvent non seulement être causées par des blessures physiques mais aussi par le stress et les problèmes émotionnels.

Nous sommes constitués d'un corps mais aussi de pensées et d'émotions. Ces différents aspects de nous sont reliés et interdépendants comme dans un système. Dans un système lorsque l'on agit sur une partie, des répercussions se font sur d'autres. C'est pourquoi lorsque nous sommes en souffrance que ce soit au niveau de notre psyché, notre corps ou nos émotions, il est toujours possible d'intervenir à partir d'une partie de soi qui est plus confortable pour agir sur toutes les autres.



Stéphanie ROUSSET

Praticienne

Psychocorporelle

06 06 55 38 12

**Formée en Analyse systémique et stratégique, par le Dr Verzi (Aubenas),
Praticienne massage bien être
énergétique et enseignante Qi gong**

**Stress ? douleurs ? Fatigue ?
Besoin de changement
dans votre vie**

- **Consultations individuelles
(enfants, et adultes)**

Accompagnement centré sur le présent et orienté vers les solutions.

Des outils et actions concrètes pour retrouver un équilibre dans sa vie

- **Qi gong (cours collectif)**

**Association Bien Etre Santé Créativité présente à
ESPACE PARAMEDICAL - MAISON DE SANTE DE LARGENTIERE**

Pascale BERNARD :
Formatrice et
psychopraticienne
en psychosynthèse

Formée à la psychothérapie selon les travaux du Dr Assagioli.

Master 1 de psychologie (Lyon 2)
Formée par Jacques Salomé
à la méthode ESPERE

A Largentière

Réflexion sur les pratiques :

des temps pour les professionnels, associations et structures souhaitant mener une réflexion sur leur pratique, remettre du sens dans l'agir, renouer avec les valeurs du métier, conscientiser les choix, faire des liens, se ressourcer, renforcer le collectif.

Prochaines formations Psychosynthèse :

7 et 8 Janvier 2023 : "Les rêves"
Les 11 et 12 février 2023.
"L'inconscient collectif"

Contact : 06.72.04.05.58
bernard.pascale2@wanadoo.fr



Psychologue Psychothérapeute

Je vous propose des formations en groupe :

- Gestion du stress,
- Affirmation de soi
- Estime de soi



Consultation psychothérapeutique,
Thérapie cognitive,
comportementale
et EMDR (thérapie des traumatismes)

Stéphanie FERNANDEZ
06 18 91 25 73
www.alygn.fr

Dans notre psyché ou plus précisément dans notre inconscient, de nombreuses souffrances ont été enfouies et cachées pour nous protéger. Lorsque nous vivons des situations difficiles et que nous n'avons pas l'occasion de prendre conscience et d'exprimer les émotions qui y sont liées, celles-ci vont aller se ranger dans notre inconscient et de ce fait être oubliées. Mais notre inconscient cherchera par tous les moyens à exprimer la souffrance vécue pour tenter de réparer, finaliser, digérer cet événement. Sa créativité est grande : il peut créer de nouveaux comportements, créer des douleurs et même des "mal-à dit". Les douleurs dans le corps sont souvent l'expression d'une douleur du passé. C'est pourquoi un accompagnement est parfois nécessaire pour aller contacter ses parties de nous avec douceur et en sécurité. Pour cela, j'accompagne la personne pour localiser et écouter la douleur en s'appuyant sur les sensations physiques, les émotions et les pensées. Lorsque la personne aura pu déposer sa souffrance, elle pourra voir quelles sont les besoins et comment y répondre, ce qui sera une étape essentielle pour aller vers sa transformation. Il lui faudra parfois du temps pour accéder à ses besoins. C'est pourquoi, une autre étape consistera à observer les fonctionnements de la personne en termes de comportements, de mécanismes qui empêchent d'accéder à son besoin. Pour l'accompagner vers ce changement, je lui proposerai des actions concrètes à réaliser dans sa vie quotidienne en lien avec sa problématique.

En tant que praticienne psychocorporelle, je vous propose de vous accompagner dans ce processus. Pour cela j'utilise des techniques variés : l'analyse systémique, les massages bien-être énergétiques, la respiration, la visualisation et des supports créatifs pour s'adapter à chacun.

Stéphanie Rousset

Besoin d'une pause ?

Découvrez le massage
aux bols sonores
& les massages bien-être



Yasmine JARSKI 06 14 01 83 75

Retrouver nos offres spéciales à la
maison de santé sur :
www.bienetresantecreativite.fr



Association Bien-Être
Santé Créativité
Drôme - Ardèche

L'Association Bien Être Santé Créativité propose de regrouper les professionnels de ces activités en vue de créer une coopérative spécialisée. Elle est aussi garante de leur éthique et conçoit des prestations sur mesure pour les entreprises privées et publiques.