

# Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 4 - Mars 2023

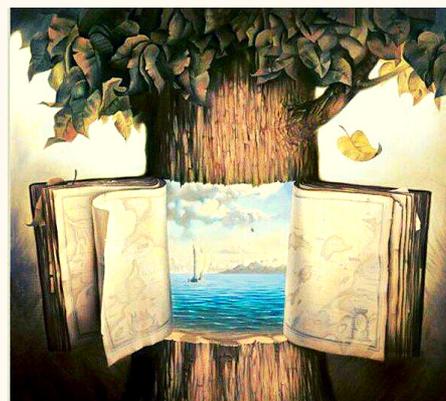
Association bien être santé créativité

## *Images interieures pour nourrir la vie psychique*

Le printemps arrive et la nature nous offre mille splendeurs. Parfums, plaisirs des sens, plaisirs des yeux. L'amandier à côté de la maison bourgeoise et me comble de pastels, de nacrés et de verts tendres. Il m'offre des instants suspendus, d'une douceur extrême et un sentiment de plénitude. Je prends le temps d'en observer les nuances, je m'imprègne de ces images. Remarquez que lorsque je raconte cela, spontanément, vous créez vous-même des images intérieures. Vous vous représentez l'amandier, ou peut-être le bourgeon, la fleur... La nature par ses images et ses symboles prend soin de nous. Mais plus largement, comment bénéficier pleinement de cette capacité que nous avons à créer et à nous relier à des images ? Comment en prolonger les bienfaits au-delà du plaisir de l'instant ?

LA VISUALISATION nous permet les yeux fermés, de contacter notre faculté d'évoquer des représentations liées au réel ou à l'imaginaire.

La science, nous a montré, que ce type d'exercice, ralentit le rythme cardiaque et par là même, est un excellent allié de notre santé, mais aussi peut agir sur les troubles dépressifs. A ce sujet, le Professeur Jean-Pierre Olié, chef de service à l'hôpital parisien Sainte Anne nous dit : « Il existe, par exemple, une consultation de méditation en pleine conscience pour les gens atteints de troubles bipolaires. La volonté d'élargir le champ des thérapies est bien présente. » (Voir article de psychologie magazine de janvier 2010-n°292). Il considère que la méditation a droit de citer dans l'accompagnement des dépressions et peut être une alternative aux médicaments. Il est vrai, que dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, la psychothérapie, grâce notamment aux travaux de Jung ou d'Assagioli, a mis à jour le fait, que les images mentales donnent accès à une meilleure compréhension de soi et à un mieux-être. Précisons le processus en action dans ces pratiques et les étapes qui le constituent. En premier lieu, cette démarche consiste à fermer les yeux pour aller vers plus de détente. Ensuite, ces pratiques développent la concentration et permettent un meilleur accès à nos potentialités. La présence au corps, aux sensations et à notre globalité sont aussi facilitées par le travail sur les images intérieures. Cela permet des conscientisations et un meilleur équilibre. A partir de là, l'acceptation (de la situation, de ce que l'on est) est facilitée. De plus, le dialogue intérieur par le biais de la dimension symbolique, ouvre les portes de notre imaginaire non pas pour fuir la réalité mais pour la rendre plus féconde. Le soleil, la fleur, la montagne, le chemin, l'arbre sont autant d'archétypes nourriciers pour la psyché.



**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 :**

Le 18 et 19 mars 2023

"Volonté et liberté"

Le 8 et 9 avril 2023

"Chakras et psychosynthèse"

**Contact : 06.72.04.05.58**

**bernard.pascale2@wanadoo.fr**

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



**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

### A découvrir

- **Ateliers mensuels : initiation à la CNV par le jeu, le théâtre et la créativité**
- **Qi gong (cours collectif) :**  
**Lundi 18h00 à 19h30**  
**Jeudi 9h à 10h et 19h30 à 20h30**

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

- **Consultations individuelles**  
 Accompagnement centré sur le présent et orienté vers les solutions. (enfants, et adultes)



**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**

Ajoutons que la pratique de la visualisation développe notre créativité. L'esprit repère alors ce qui est réellement essentiel. Tous ces éléments deviennent des facilitateurs relationnels, car il est parfois nécessaire de se retirer dans son intériorité pour ensuite mieux communiquer avec son entourage.

Outre une meilleure organisation de la pensée rationnelle, la visualisation donne accès à d'autres réalités, où des aspects contraires de notre psyché, peuvent enfin converger. Là où nous n'envisagions pas de solution, la vision intérieure nous permettra d'en créer une, vraiment adaptée à ce que nous sommes. Et cela parce que nous rencontrons des aspects de la conscience, qui vont au-delà des états de perceptions ordinaires.

Enfin, observer ce qui vit et s'agite en nous, le mettre en mots, nourrir, amplifier ou préciser le dialogue intérieur permet de recontacter notre unité et notre force intérieure.

Pas si facile ? Notons que c'est un des rôles de la psychothérapie que d'aider chacun à rétablir ce dialogue interne. Accompagner une personne sur ce chemin c'est aussi passer du « discours sur » à « l'expérience » car le dialogue interne est avant tout un vécu privilégié avec soi. Il s'agit finalement de relancer le mouvement interne de vie et de favoriser son développement, son intensité. C'est alors, une expérience de « complétude » par le dépassement du conflit interne. Je termine par un exercice en lien avec le dialogue intérieur afin, justement de passer du discours à la pratique :

« Je prends un moment chaque jour pour me dire « Comment je me sens ? au niveau des sensations (chaud, froid, douleurs) au niveau des émotions (joie, colère, peur, tristesse, confiance ...) au niveau des idées. Et puis, si cela est possible, je laisse venir un symbole. » C'est tout - inutile de juger ou vouloir interpréter ... juste observer ce qui se passe en nous. Un temps pour soi, simple, quelques minutes qu'il est possible de s'offrir dans ce monde, parfois agité. Quelques minutes propices à créer les conditions du bien-être en nous.

Si vous souhaitez en savoir plus retrouver d'autres articles sur mon site-<https://www.bernard-psychotherapie.fr/>

**Pascale Bernard**

## 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](http://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.**