

Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 5 - Avril 2023

Association bien être santé créativité

Cultiver la beauté

*La douceur d'un son
L'élégance d'un geste bienveillant
La profondeur d'un échange
Le rayonnement d'un regard
L'éclat d'un rire partagé
L'étincelle d'un instant de complicité
La force d'une intuition palpable*

Il y a quelques années, une collègue italienne m'a écrit pour m'annoncer que certains de nos articles, publiés précédemment dans « la lettre de la Psychosynthèse, seraient archivés dans la maison même d'Assagioli, le créateur de cette approche. Elle conclut par : « é bello ! » - « C'est beau ! ». Voilà un exemple de ce que nous pouvons nommer « beauté ». Loin d'une esthétique normée, se trouve « le beau » en nous ou dans une situation, il ne demande qu'à émerger et trouver son écho dans la nature, dans une rencontre. Il est instant suspendu. Il est digne d'attention quelque soit sa forme.

Assagioli fut l'un des rares psychiatres à envisager la beauté comme une expérience fondamentale. Cela, dans la mesure où pour lui, elle nous aide à guérir, à nous transformer, à nous révéler. C'est pourquoi, le premier psychanalyste Italien, dans sa pratique, s'intéressait particulièrement à ce que ses patients trouvaient beaux : goûts musicaux, littéraires, plastiques et cinématographique.

Dans notre monde, les sur-stimulations (visuelles, sonores ...) laissent peu de place à ces instants émerveillés. D'ailleurs, le dialogue avec notre intériorité, nous amène parfois à contacter ce que nous pouvons appeler « un smog psychique », sorte de brouillard interne. Dans ces moments plus que dans tout autre, n'oublions pas le beau ! Faisons même « le choix du beau » ! Oui, mais alors comment « habiter » au mieux l'intérieur de nous-même ? Piero Ferrucci (1) psychosynthésiste, qui a traité cette question écrit : « La beauté a la faculté de nous attirer hors du monde étroit de nos pensées habituelles, et de nous amener dans une sphère plus large de vitalité et d'harmonie. » Il parle d'une « fonction d'autotranscendance » qui nous permet de dépasser les difficultés, non pas en se centrant sur elle, mais en allant au-delà des frontières parfois trop étroites de notre personnalité. Hors l'expérience esthétique élargit notre monde. C'est un accès vers la liberté intérieure.



V. Kush



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.

Formations psychosynthèses
(voir programme au verso)

Contact : 06.72.04.05.58
bernard.pascale2@wanadoo.fr

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



Association Bien-Être
Santé Créativité
Drôme - Ardèche



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**

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

A découvrir

Massages bien - être à partir de 25 €

Pour cela, en tout premier lieu, il s'agit de sortir de la cécité esthétique et d'accepter de se laisser toucher dans sa sensibilité. Qu'est-ce qui m'émeut ? Me fait du bien ? Et cela, loin de tout jugement. En effet, une couleur réputée énergétisante, peut nous apaiser. Une musique triste peut, par la subtilité de ses sonorités, nous nourrir tout en nous bouleversant. Respectons ce qui est en nous, ce que nous percevons.

Parce qu'à cet instant, de rencontre avec le beau, quel qu'il soit, c'est la partie de nous qui a été blessée, meurtrie par les événements de la vie, qui vibre et qui tente de retrouver force. Laissons-la nous aider à sortir du découragement, à se dégager de la cristallisation mortifère de la blessure. Car alors, peut survenir « un moment de pure santé psychique » tel que le décrit Ferrucci.

Ainsi, nous réapprenons à contempler - Contempler ce qui est à l'extérieur de nous, dans un reflet créateur d'harmonie - Contempler ce qui est à l'intérieur, dans une exploration bienveillante. Comme toujours, il est question d'accueillir tout ce qui vit en nous, et puis de laisser grandir ce qui est bon pour nous.

1. « La psychosynthèse » P. Ferrucci -Retz -1989

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

Pascale Bernard



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

Les activités mensuelles de l'association à la Maison de Santé de Largentière

| | | |
|---|---|---|
| <p>3 cours de Qi Gong au choix</p> | <p>Initiation à la communication bienveillante par le jeu, le théâtre, la créativité.</p> | <p>Formation Psychosynthèse : mieux se connaître et trouver des outils professionnels d'accompagnement</p> |
| <p>Lundis de 18h à 19h30 / jeudis de 9h à 10h / 19h30 à 20h30</p> | <p>Mercredi 12 avril de 10h à 12h / Vendredi 14 avril de 18h à 20h / Mercredi 26 avril de 14h à 16h</p> | <p>8 et 9 avril : "chakras et Psychosynthèse"</p> <p><u>Thèmes à venir :</u> Ecoute de soi, écoute de l'autre, déployer sa créativité, développer et nourrir des relations justes...</p> |
| <p>Stéphanie Rousset : 06 06 55 38 12</p> | | <p>Pascale Bernard : 06.72.04.05.58</p> |

www.bienetresantecreativite.fr

L'Association Bien Etre 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.