

Santé Plurielle

Éducation à la santé globale

SAnté-**M**aladie-**S**anté
association loi 1901
 créée en 1988 à Toulouse

14 rue Frédéric Bastiat
 31200 Toulouse

Site : samasamp.free.fr
 Téléphone : 05 34 66 28 04
 Courriel : samasa.mipy@laposte.net

Réédition du livre
 « **Accompagner la
 vie toute la vie** »
 Disponible à l'asso-
 ciation Sa-Ma-Sa
 Education

Le compte rendu de
**la conférence de
 Thierry Janssen**

Sur **OMEGA TV**
 rechercher vidéo,
 Marie-Jo Dursent Bini
 Anne Marie Filliozat

DANS CE NUMÉRO :

Éditorial	1
Activités en cours	
Journée des adhérents Santé et Alimentation	2 3
Relaxation visualisation posi- tive	4 5
Conférence : La santé holistique	
Conte : L'éléphant enchaîné Formation TIPI à Toulouse	6 7
Livre : Accompagner la vie toute la vie	
Colloque : Fragilités interdites Conférence : La maladie a-t-elle un sens ?	8 9
Assemblée Générale 2009	10 11
Festival mondial de la terre Infos de nos partenaires	12

Édito



Le printemps est annonciateur de nouvelles forces, les énergies de vie imprègnent la nature et notre « nature » d' être humain s'en trouve régénérée. C'est le moment de puiser dans cette généreuse vitalité pour nourrir nos trois corps et par voie de conséquence, **permettre la fluidité entre nos états physiques et psychiques.**

Face à la crise actuelle où les valeurs morales sont bien malmenées, où cha-

cun est à la recherche d'un équilibre personnel pour faire le contrepoids nécessaire, le retour au bon sens semble approprié! Alors, profitons de cette saison de renouveau pour respirer, entrer en contact avec la nature, nous relier à nous même et aux autres, sentir, ressentir, faire confiance à la vie, protéger notre environnement... et ainsi **mettre en pratique la santé holistique !**

Le bureau



Des activités proposées par Sa-Ma-Sa Éducation Midi-Pyrénées

Ateliers :

- « Un rendez-vous avec soi : conscience corporelle et peinture » : 25 et 26 avril 2009
- « Comment transformer le stress » : 16 mai 2009
- « Vers la confiance en soi » : 6 juin 2009

Conférences :

- « Le stress dans la famille » : 14 mai 2009

- « Stress et santé » Miremont : 27 avril 2009
- « Stress dans la famille » , Espalion : 28 avril 2009
- « Santé globale et écologie émotionnelle » causerie-rencontre au festival mondial de la terre : 19 au 21 juin 2009

Cercle de paroles « Soutien aux personnes malades et à leurs proches » : un lundi par mois

La formation de Conseil en Santé Holistique se poursuit sur Toulouse et se déroulera également en Rhône-Alpes à Valence à partir de février 2009, sur le modèle toulousain (5 jours, en semaine, tous les deux mois sur deux ans, soit 10 modules).

• **TOULOUSE** : Marie-Jo Dursent Bini 05 61 57 30 96
www.mjdb-csh@wanadoo.fr

• **VALENCE** : coordination assurée par **Catherine Thorens Bini** 06 63 58 76 96
www.catherine-thorens.fr

JOURNÉE DES ADHÉRENTS : 8 NOVEMBRE 2008

Nous nous sommes retrouvées une cinquantaine. (37 personnes accueillies).

- Après un accueil chaleureux, les participants ont suivi **trois ateliers « découverte »**

- Nous avons ensuite partagé **un repas** délicieux et convivial, où nous avons dégusté les talents de chacun

- L'après midi, Marie France Boisserie nous a présenté **la santé holistique**

- Après un temps poétique, Corinne Mange, présidente de **SA-Ma-SA Education Midi-Pyrénées** a présenté **l'association et ses activités.**

Une journée enrichissante de découvertes et d'échanges.



Trois ateliers « découverte »



« Santé et alimentation » avec Patricia Sanner

Un temps d'informations et d'échanges pour bien situer les liens entre notre santé et nos habitudes alimentaires.

Puis des informations sur des recherches qui nous guident vers des choix plus respectueux et adaptés à nos besoins vitaux.

De belles pistes, simples et pertinentes, pour garder au mieux notre corps en harmonie.

« Initiation à la relaxation visualisation » avec Céline Chesnel-Amokrane

Une présentation de la relaxation, de ses liens avec la respiration et la détente profonde puis de la visualisation, moteur d'un processus intérieur créatif.

Après quelques exercices, chacun a expérimenté une relaxation visualisation positive d'une vingtaine de minutes.

L'expression des participants a permis de partager la richesse de cette pratique.



« Découverte du Prodas » avec Geneviève Chebille

Le Prodas, programme de développement affectif et social, propose à chacun de partager ses idées et ses sentiments en petits groupes et nous permet de découvrir que nous nous ressemblons tous, tout en étant unique.

Le Prodas est une approche éducative et permet d'élaborer une image de soi réaliste et constructive.

L'objectif du Prodas est d'apprendre à communiquer de façon positive et créatrice à partir de situations quotidiennes.

I/ Atelier santé et alimentation par Patricia Pendu Sanner

Une douzaine de personnes ont assisté à l'atelier. La première partie a été consacrée à la santé, la deuxième à l'alimentation.

SANTÉ

Les trois corps : le modèle des 3 corps permet d'avoir une vision globale de la santé. L'alimentation s'inscrit dans la dimension physique comme étant un besoin parmi d'autres, il est important d'écouter les besoins de chacun des 3 corps pour un bon équilibre.

Le système immunitaire : il est la clef de voûte de notre santé, sur lui repose notre capacité à faire face aux intrus (bactéries, virus, microbes...). Les cellules de l'immunité circulent dans le sang et sont en vigilance permanente d'où leur besoin d'un organisme sain et de plus un esprit positif. En effet, le système immunitaire est relié au cerveau limbique. Notre climat émotionnel jouera donc un rôle majeur sur son bon fonctionnement. Le stress met en veille certaines fonctions comme la digestion et le système immunitaire. Les pesticides et autres xénotoxiques vont également affaiblir nos défenses (recommandation de privilégier les produits biologiques).

L'équilibre acido-basique : nos cellules fonctionnent au mieux dans un milieu ayant un PH autour de 7. L'état d'acidose (PH inférieur à 7) est très courant et crée une inflammation des tissus et des organes, terreau propice au développement des cellules cancéreuses. Quand la

charge acide est trop élevée le corps puise dans ses réserves de minéraux pour neutraliser les acides. Il peut s'ensuivre diverses pathologies : déminéralisation osseuse, ostéoporose, rhumatismes, dessèchement de la peau, cystites... L'alimentation peut corriger cet état d'acidose. Pour cela il est nécessaire de connaître les trois catégories d'aliments : acidifiants (aliments riches en protéines animales, en graisses et en sucre, produits raffinés) alcalinisants (légumes verts et colorés) et acides (fruits, vinaigre, laitages).

ALIMENTATION

Dans cette partie nous avons étudié plus précisément certains aliments :

Les sucres : le rôle de l'insuline est important et la consommation excessive de glucose peut générer des maladies comme le diabète, des problèmes cardiaques et la stimulation des cellules cancéreuses. On évitera les aliments à index glycémique élevé (sucre raffiné, pain blanc, riz blanc, céréales raffinées...) qui font augmenter le taux de sucre sanguin. On les remplacera par de bons glucides (fruits, légumes, oléagineux, aliments peu transformés, pain et riz complets...).

Les lipides : il y a trois catégories de lipides (graisses) ; les acides gras saturés, les mono-insaturés et les poly-insaturés. Des précisions sont apportées sur l'équilibre entre oméga 3 et oméga 6 ainsi que sur les gras trans.

Les produits laitiers : les facteurs de croissance, les intolé-

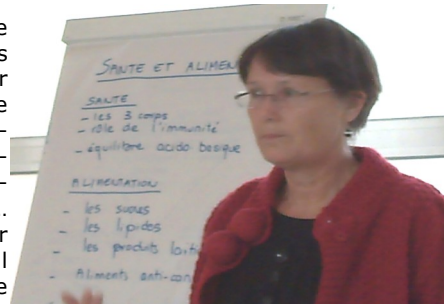
rances au lactose et les problèmes dus aux graisses du lait sont passés en revue.

Aliments anti-cancer : certains aliments sont des antipromoteurs du cancer car ils bloquent son développement et forcent les cellules cancéreuses au suicide. Nous pouvons faire le choix chaque jour, au cours des trois repas, de consommer des aliments qui vont soutenir notre système immunitaire.

G.M.S. le Guide pour Manger Sainement a été établi par l'école de santé publique de Harvard. Il recommande une façon de se nourrir au mieux :

- réduire les graisses saturées, remplacer par des graisses végétales (olive, colza, noix...)
- pas de surconsommation de glucides
- manger des fruits et légumes, au minimum 5 par jour
- diminuer les protéines animales : privilégier les viandes blanches, viande rouge 2 fois par semaine, pas de charcuterie, poissons gras 2 à 3 fois par semaine
- un laitage par jour maximum
- boire de l'eau et un verre de vin par jour

Un temps de question a été pris en fin d'atelier.



Un repas succulent (du aux talents de chacun), très animé et convivial !

I/ Atelier « Découverte de la Relaxation Visualisation Positive »

animé par Céline Chesnel-Amokrane

Qui n'a pas déjà éprouvé le besoin de souffler ?

Nous sommes douze personnes à nous retrouver pour être accueillies chaleureusement pour ce moment de détente.

Tranquillement assise, Céline nous présente le déroulement de son atelier et nous donne des éléments sur cette technique.

de veille, actif.

Ce niveau alpha est important pour nous, il a des effets bénéfiques au niveau de la santé, c'est le moment où mes deux hémisphères cérébraux fonctionnent en harmonie, mon rythme cardiaque diminue, ainsi que ma pression artérielle, je me sens en meilleure réception de mes sens et de ce fait je suis plus à l'écoute de mon intuition ; la qualité de mon sommeil

de visualiser.

C'est un processus créatif qui associe l'utilisation de tous les sens. En plus des images mentales, je crée mentalement des sons, des goûts, des odeurs, des sensations de température, de texture etc. C'est par les sens que l'on peut pénétrer dans l'imaginaire du corps et influencer sur lui. Pendant la relaxation, Céline nous propose de visiter, de choisir un lieu agréable, de contacter une situation ou un souvenir agréable.

Notre cerveau est beaucoup plus sensible à l'image qu'aux discours et aux raisonnements.

La simple évocation d'images suffit à déclencher un processus physiologique (transformation en messages chimiques codés)



Après ce partage d'informations, nous passons à l'expérimentation :

Nous pratiquons des exercices de relâchement musculaire, nous nous préparons ainsi à entrer dans la relaxation : des étirements doux, le « broissage » sur tout le corps pour chasser la fatigue, les tensions et respirer en conscience.

La relaxation visualisation positive dure une vingtaine de minutes.

Les retours des participants sont touchants et dynamisants, ce moment est accueilli comme un beau moment de ressourcement.

La relaxation visualisation positive est un des outils que les Conseils en Santé Holistique utilisent et apprennent à mettre en pratique.

Céline anime **cet atelier régulièrement à Toulouse**; j'ai la chance de m'y ressourcer...

Renseignements auprès de SA.MA.SA Education Midi-Pyrénées.

Corinne Mange.

La relaxation est un moyen efficace pour souffler, elle permet de relâcher le tonus musculaire, de libérer les tensions mentales. C'est une des techniques permettant d'utiliser les ressources positives de l'individu.

La respiration est à la base de la relaxation, de la détente, elle se fait automatiquement, sans que j'y pense ; elle peut s'accélérer, se bloquer en fonction de mon activité physique, mon état émotionnel ; Et JE PEUX agir sur ma respiration ; longue profonde, calme ; c'est un véritable outil anti-stress.

Lorsque notre corps et notre esprit sont bien relaxés, nos ondes cérébrales ralentissent. Ce niveau plus profond et plus lent est appelé niveau alpha par opposition au niveau bêta ; état de conscience

s'améliore, le mental est en « veillesse »

Cela va me permettre de refaire l'unité avec moi-même et c'est à ce moment que je vais introduire un dialogue avec mon corps grâce à la visualisation (imagerie mentale).

Les ondes alpha sont associées à un état de bien-être, d'éveil de la conscience, de créativité et d'ouverture d'esprit à des propositions positives.

Pendant ce temps de relaxation nous allons visualiser.

La visualisation est un outil puissant.

Lorsque vous vous rappelez une expérience passée ou lorsque vous pensez à quelqu'un, vous visualisez. Tout le monde visualise. Nous utilisons tous notre imagination et nous avons chacun notre manière



Conférence : la santé holistique qu'est-ce que c'est?

Par Marie-France Boisserie

L'objectif de cette conférence débat était de découvrir ou pour certains de redécouvrir ce qu'est la santé holistique ou la santé globale. **Les Conseils en Santé Holistique** sont bien évidemment attachés à la faire connaître et reconnaître, puisqu'elle s'inscrit dans le cœur même de leur pratique. Les C.S.H sont des éducateurs à la santé et ils **accompagnent les personnes d'un bout à l'autre de la vie** avec cette idée constante de considérer la personne dans sa globalité. C'est autour du "modèle des trois corps" initié par Rémy Filliozat, de la psychosomatique où les neurosciences font constamment évoluer cette notion, du stress et de la prévention que cette conférence s'est organisée.

Quand on s'inscrit dans une approche holistique de la santé, on s'intéresse à toutes les dimensions de la personne : à **sa dimension physique, psychologique et existentielle**.

L'idée majeure est que nous avons des besoins spécifiques dans chacun de ces espaces et que lorsque nous ne répondons pas à nos besoins dans l'un d'eux, les deux autres souffrent également. Ces trois dimensions sont **en interaction**, en interdépendance constante et l'idée est de maintenir ce système dynamique en homéostasie.

Pour cela il suffit finalement de s'arrêter régulièrement, de prendre du temps pour nous, pour **connaître et écouter ce dont nous avons besoin**, d'accepter que nous sommes la personne la plus importante de notre vie, ce qui n'exclue pas bien entendu de prêter attention aux autres, c'est une évidence! C'est le moment de donner cette phrase qui résume bien cette pensée et qui peut être

affichée sur le réfrigérateur ou la glace de notre salle de bain par exemple : **"mes besoins ne sont ni plus ni moins importants que ceux des autres"**. Alors avoir une bonne hygiène de vie, exprimer ses émotions qui sont sinon source de tensions dans notre corps, donner du sens à notre vie, et mener une politique de plaisir, voilà un bon programme à mettre en œuvre ou à poursuivre le cas échéant.

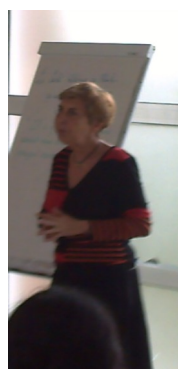


Mais bien sûr ce n'est pas toujours aussi simple! Car lorsque nous parlons de psychosomatique, il devient incontournable d'aborder le concept de stress. Et comme le **stress** fait partie de la vie, il est aussi important de prendre du recul pour réfléchir sur la place qu'il occupe dans notre quotidien. C'est en prenant conscience de nos agents stressants dans chacune de nos dimensions, que nous pourrons **éviter de nous « suradapter »** et de "tenir le coup" pendant des jours, des mois, voir des années face à une ou des situations qui ne nous conviennent pas. Grâce aux travaux de

Hans Selyé puis de Sarafino, nous savons que lorsque notre organisme reste trop longtemps en tension, quand notre climat interne est négatif, le risque de maladie physique ou psychologique est réel. Quand au contraire, nous nourrissons l'espoir, privilégions les images positives, exprimons nos émotions, pratiquons la relaxation visualisation positive et mettons en place un plan de vie qui favorise notre bien-être, nous

renforçons notre système immunitaire, équilibrons notre balance hormonale et donc aidons notre organisme à se maintenir ou à revenir en santé.

La bonne nouvelle c'est bien que **nous sommes acteur de notre vie**, que nous avons du pouvoir sur elle, que nous avons des ressources à exploiter, de l'énergie à nourrir, tout en convenant aussi que **nous ne maîtrisons pas tout** et que les recherches sur le fonctionnement du cerveau ont encore de beaux jours devant elles.



Toutes ces notions sont largement développées dans l'atelier **"je dis non à la maladie, je dis oui à ses messages"**. Il est animé par des C.S.H, ce séminaire leur étant bien spécifique.

Marie France Boisserie

Un conte... L'éléphant enchaîné

Pour faire face, ce n'est pas facile ! ... Nous nous sentons parfois incapables, tellement incapables ! ...Mais ...

Quand j'étais petite, j'adorais le cirque et ce que j'aimais par-dessus tout au cirque, c'était les animaux. L'éléphant en particulier me fascinait. Comme je l'ai appris par la suite, c'est l'animal préféré des enfants.

Pendant son numéro, l'énorme bête exhibait un poids, une taille, une force extraordinaire ! Mais tout de suite après, et jusqu'à la représentation suivante, l'éléphant restait toujours attaché à un petit pieu fiché en terre, par une chaîne qui retenait une de ses pattes prisonnières.

Or, ce pieu n'était qu'un minuscule morceau de bois à peine enfoncé de quelques centimètres dans le sol.

Et bien que la chaîne fut épaisse et résistante, il me semblait évident qu'un animal capable de déraciner un arbre devait facilement pouvoir se libérer et s'en aller.

Le mystère reste entier à mes yeux. Alors qu'est ce qui le retient ? Pourquoi ne s'échappe-t-il pas ?

A 5 ou 6 ans, j'avais encore une confiance absolue dans la science des adultes. J'interrogeais un père, un oncle ou maître sur le mystère du pachyderme.

L'un d'eux m'expliqua que l'éléphant ne s'échappait pas parce qu'il était dressé.

Je posais alors la question qui tombe sous le sens : S'il est dressé, pourquoi l'enchaîne-t-on ? Je ne me rappelle pas qu'on m'avait fait une réponse cohérente !

J'oubliai, le temps passant, le mystère de l'éléphant et de son pieu.

Il y a quelques années, j'eus la chance de **tomber sur quelqu'un d'assez savant** pour connaître la réponse :

« L'éléphant du cirque ne s'échappe pas parce que, dès son plus jeune âge, il a été attaché à un pieu semblable. »

Je fermai les yeux et j'imaginai l'éléphant nouveau-né, attaché à ce piquet. Je suis sûre qu'à ce moment, l'éléphanteau a poussé, tiré et transpiré pour essayer de se libérer, mais que, le piquet étant trop solide pour lui, il n'y est pas arrivé malgré tous ses efforts.



Je l'imaginai qui s'endormait épuisé et le lendemain essayai à nouveau et le surlendemain... et les jours suivants...jusqu'à ce qu'un jour, un jour terrible pour son histoire, l'animal finisse par accepter son impuissance et se résigne à son sort.

Cet énorme et puissant pachyder-

me, que nous voyons au cirque ne s'échappe pas, parce qu'il s'en croit incapable ! Il garde le souvenir gravé de l'impuissance qui fut la sienne peu après sa naissance. Et le pire, c'est que jamais il n'a remis en question ce souvenir ! Jamais, jamais, il n'a tenté d'éprouver à nouveau sa force !

Nous sommes **tous un peu comme l'éléphant** du cirque, nous allons de par le monde **attachés à des centaines de pieux** qui nous **retirent une partie de notre liberté** ! Nous vivons avec **l'idée que nous ne pouvons pas faire des tas de choses**, pour la simple raison qu'une fois, il y a bien longtemps, quand nous étions **petits, nous avons essayé et n'avons pas réussi**.

Alors nous avons fait la même chose que l'éléphant, et nous avons **gravé ce message dans notre mémoire : je ne peux pas**, je n'en suis pas capable, et jamais je n'en serai capable ! Nous avons **grandi en portant ce message** que nous nous sommes imposés à nous-mêmes, et c'est pourquoi nous n'avons **plus jamais essayé de nous libérer** de ce pieu.

Lorsque parfois nous **sentons nos fers** et faisons **sonner nos chaînes**, nous regardons le pieu du coin de l'œil et nous pensons : **je n'en suis pas capable**, jamais je n'en serai capable !

La seule façon pour nous de savoir si nous pouvons y arriver, **c'est d'essayer à nouveau, avec nos forces d'aujourd'hui** et en y mettant tout notre cœur

(auteur inconnu)

FORMATION TIPI A TOULOUSE

A l'initiative de Colette Maris et organisée par Patricia Sanner, toutes deux CSH, une formation TIPI (technique d'identification des peurs inconscientes) démarrera à Toulouse en mai 2009. Elle sera animé par Luc Nikon, le fondateur de cette méthode.

En introduction, Luc Nikon nous dit que « La plupart de nos peurs sont inconscientes. Et ce sont elles qui conditionnent le plus fortement nos relations aux autres et plus généra-

lement notre personnalité. Ce sont elles, également, qui génèrent nos stress, nos angoisses, nos souffrances psychologiques ainsi que les éventuelles manifestations physiques de ces souffrances, nos maladies. »

Cette méthode est simple et efficace, elle permet d'aider les personnes en difficulté émotionnelle (phobies, tocs, angoisses, état dépressif, irritabilité, bégaiement...). Elle se fait en contactant nos sensa-

tions qui, mieux que l'intellect, sont à même de nous guider vers l'origine de nos peurs.

Pour plus d'info voir le site :

www.tipi.fr

Nous signalons que le groupe est complet.

Patricia Sanner

«Tipi»

Accompagner la vie toute la vie

Pratique des Conseils en Santé Holistique, réédition 2009

Les progrès impressionnants des techniques médicales et les changements que l'évolution de la société ont apportés au mode de vie des occidentaux, s'ils ont généré un allongement indéniable de la durée de vie, ont cependant plongé les personnes malades dans un isolement de plus en plus grand.

Quand la maladie fond sur une personne, aujourd'hui, il n'est pas rare qu'elle se sente coupable (j'ai dû faire quelque chose de pas bien, je vais « ennuyer » mon mari, mes enfants, mes proches, je vais entraver leurs projets de vie, de vacances...). Pour peu que la maladie se prolonge, elle risque de perdre son travail, donc son identité sociale, et peu à peu ses collègues puis ses ami(e)s, voire ses proches qui peuvent finir par se lasser devant un handicap qui s'éternise.

Les personnes malades ont de nos jours des connaissances sur leur maladie, car le corps médical en livre au moins le nom, laissant souvent les personnes se « débrouiller » pour trouver l'information sur la jungle de « la toile » ou dans les revues de vulgarisation médicale : trop d'information tue l'information, les personnes ne savent souvent plus que faire avec ces noms barbares, ces statistiques déprimantes ces publications obscures pour qui n'est pas du métier, et le remède s'avère presque pire que le mal (on ne peut pas dire toutefois qu'il était préférable d'infantiliser les personnes en leur mentant effrontément sur leurs diagnostic et pronostic).

Dans cette situation et depuis une vingtaine d'années, a germé l'idée de développer les aptitudes naturelles à apporter de l'aide dont font preuve certaines personnes, pas forcément professionnelles en soins infirmiers. En effet, à l'ère où nous n'avons comme interlocuteurs que bornes interactives (parfois bornée) et formulaires administratifs hermétiques, sans parler des serveurs vocaux et de leur petite musique qui vous promène sur les ondes durant de très longues minutes, il devenait urgent de **proposer une aide relationnelle de proximité pour personne en souffrance physique, morale et spirituelle**, les trois étant d'ailleurs toujours intriquées chez l'être humain. Certes, l'aptitude naturelle à accompagner les événements douloureux de la vie est un pré-requis, mais une formation complémentaire s'impose en multipliant les outils disponibles pour une aide « à la carte », adaptée sur mesure aux difficultés de chaque personne en demande.

Ainsi est née la discipline de Conseil en Santé Holistique, qui répond de façon exemplaire au désarroi des personnes que la maladie met pour un temps plus ou moins long en marge du monde des biens-portants.

« **Conseil en Santé** », car il s'agit de ne rien imposer de laisser cheminer doucement la personne en difficulté dans l'exploration de ses propres ressources, de lui proposer des outils pour développer des réponses adéquates aux situations nouvelles engendrées par la maladie ; il s'agit de l'encourager à analyser celles qui ont pu favoriser la défaillance du corps ou du psychisme ; il s'agit de l'accompagner à son rythme sur son propre chemin, que ce soit vers la guérison, la stabilisation ou même la mort, mais une mort entourée, assumée, et rendue plus sereine.

« **Holistique** », car à la différence de la médecine de spécialité, qui découpe la personne malade organe par organe à la façon d'un saucisson (l'estomac pour les gastro-entérologues... La peau pour les dermatologues, le foie pour les hépatologues, les reins pour les néphrologues... »Alouette, gentille alouette, je te plumerai ! »), la démarche holistique cherche à restituer l'unité de la personne, dans sa nature essentiellement trinitaire : physique, psychique et spirituelle.

Ainsi des personnes venues d'horizons très différents, mais dont le dénominateur commun est un mélange d'attention extrême, de respect et, disons-le, d'amour de l'autre, se sont regroupées pour se former en Conseils en Santé Holistique.

Chacune a enrichi ses connaissances de multiples outils pour mieux écouter, comprendre et aider la personne malade, et aussi pour développer des outils de prévention : la santé ne se résume pas, comme on a voulu nous le faire croire « au silence des organes », c'est comme un **capital qu'il convient de protéger, de réparer en cas d'accroc, mais aussi de faire grandir**.

Dans cet ouvrage collectif, des Conseils en Santé Holistique nous parlent de leur métier, car il faut considérer leur travail comme un métier à part entière, un nouveau métier qui relie, unifie, qui aide à mettre du sens là où la maladie écartèle, questionne, déstabilise, désespère... **relaxation - visualisation, massages, libération de la parole en tête à tête ou au sein d'un groupe, commu-**

nication favorisée par les outils de l'Analyse Transactionnelle, sont maîtrisés et utilisés en fonction des besoins précis de la personne malade. Ni psy, ni magiciens, ni « bonnes sœurs », ils proposent un accompagnement et un soutien « à la carte », ils ne se ventent pas de guérir le cancer, la sclérose en plaque ou la dépression grave, mais proposent **d'aider les personnes à y faire face, à retrouver leur identité de sujet dans un parcours de maladie** où grande est la tentation pour le corps médical de



chosifier les patients et de les réduire à leurs pathologies...

Poussée par des soignants de terrain, je suis tombée moi-même dans la marmite de la relation d'aide telle que la pratiquent les Conseils en Santé holistique et je peux témoigner de l'importance capitale de cette démarche quand le soignant et le soigné font alliance pour faire reculer l'ennemi, ou, mieux, quand dans les arts martiaux, ils **utilisent l'énergie de l'ennemi pour le combattre**. Si cet ouvrage permet à des usagers de la santé (et nous le serons tous un jour ou l'autre) de connaître l'existence des Conseillers de Santé et d'oser y recourir, l'énergie mise à le réaliser portera du fruit au-delà de ce qu'on peut imaginer, et peut-être dans un avenir proche **ce nouveau métier** sera-t-il enfin officiellement reconnu.

Docteur Martine Siffert
avril 2005

Livre à commander
au secrétariat de l'association



Colloque "Fragilités interdites ? Plaidoyer pour un droit à la fragilité"

24 et 25 janvier 2009 dans le cadre du colloque
co-organisé par l'ISTR de l'Institut Catholique de Toulouse et L'Arche France.

La tem-
pête du
24 janvier
n'a pas
empêché
700 per-
sonnes de
se réunir

à la Faculté des Sciences Sociales pour réfléchir et nourrir ce plaidoyer pour un droit à la fragilité. Ces deux journées magnifiquement organisées par l'Arche de Jean Vanier et l'ISTR de l'Institut Catholique de Toulouse ont été pour moi source d'enrichissement et d'ouverture.

Convenir simplement de nos fragilités, tout comme nous pouvons convenir de nos forces face à la

vie, à ses épreuves, tel fût le propos de ce colloque. Quatre conférenciers de qualité, parlant le langage du coeur ont ouvert "les chantiers de la fragilité" :

Xavier Emmanuelli "Histoire et permanence de la Fragilité"

Marie Balmari "Fragilité, condition de la parole selon bible et psychanalyse"

Elena Lasida "La fragilité en économie : chance ou menace ?"

Lytta Basset "Comment traverser la fragilisation due à la perte ou au deuil".

Des ateliers par thèmes ont complété et enrichi ces apports offrant aux participants des temps d'ex-

pression personnelle.

Les conclusions du colloque furent données par Bernard Ugeux et Erik Pillet :

L'approche humble et délicate face à nos fragilités reconnues permet de trouver de nouvelles fécondités.

Le site est un lieu de réflexion sur ce thème.

[.WWW.fragilites.interdites.org](http://www.fragilites.interdites.org)

J'aime à signaler qu'en plus de l'excellence de ces journées nous avons toujours commencé et terminé à l'heure, avec 700 participants, je trouve cela admirable.

Marie-Jo Dursent-Bini

Conférence de Thierry Janssen

Le 3 mars 2009 au Centre Pierre Baudis

Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, est venu nous présenter son dernier livre « **La maladie a-t-elle un sens ?** ».



Il a débuté sa conférence par une petite leçon de **respiration en « live »**. Il s'est mis en situation de respirer profondément afin, explique-t-il, de rétablir l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, entre émotions désagréables et agréables, entre tension et relâchement. En effet, si l'on reste trop longtemps en situation de stress (système sympathique), on fatigue et la maladie finit par survenir. Respirer profondément est

donc un acte de santé qui permet de revenir en lien avec soi-même et par conséquent, améliore notre qualité de présence aux autres.

Notre **cerveau archaïque** perçoit par les sens, puis cette perception déclenche une émotion dans le **cerveau limbique**. Nos émotions représentent le lien nécessaire entre extérieur et intérieur. Cette émotion sera ensuite transformée dans le **néo-cortex** en image qui devient un sentiment puis une représentation, une croyance. C'est ainsi que nous développons une vision structurée des choses et que nous leur attribuons un sens.

Le besoin de sens est fondamental pour l'homme car sinon nous succomberions sous l'afflux des sensations ; il constitue un avantage évolutif car il donne la direction de notre vie et permet l'espoir (espoir qui en générant des émotions agréables, contrebalance les effets du stress). Cela est tout particulièrement vrai pour la personne malade car « **la maladie est un immense chaos** » d'où l'importance d'y trouver un sens.

Dans nos sociétés contemporaines, cette notion de sens a été évacuée et remplacée par de « l'objectivable, du palpable ».

Il serait temps de mettre en place

une culture intégrative qui met en valeur le « et » plutôt que le « ou ». L'objectivable et ce qui donne sens ne sont pas incompatibles. C'est ça ET ça ! « **Entre toi et moi, le plus important est le ET** ». Ce « et » nous relie aux autres et nous relie au sens. Comme l'a démontré Linus Pauling, à la fois prix Nobel de chimie et prix Nobel de la paix, la vie ce ne sont pas les molécules, ce sont les liens entre les molécules-sans lien, il n'y a pas de vie !

Cette dichotomie se retrouve dans la façon d'appréhender la maladie.

Ainsi Groddeck a cru prouver que toutes les maladies étaient d'origine psychologique (troubles émotionnels) , puis Hélène Flanders Dunbar a émis l'hypothèse que certains types de personnalités prédisposaient à différents types de maladie, puis le Dr Hamer, fondateur de la « nouvelle médecine » dans les années 80, rend à nouveau responsable la psyché de toutes les maladies et en particulier du cancer . Toutefois tout cela manque de preuves scientifiques.

De nombreux exemples montrent que la réalité est plus complexe et que **la maladie est un phénomène multifactoriel** avec des facteurs variés : par exemple chromosomiques ou génomiques comme dans l'obésité - mais les

Conférence de Thierry Janssen (suite)

gènes peuvent être activés par la pollution environnementale, une alimentation inappropriée, les infections, les facteurs psychologiques, etc.

Le livre « Guérisons remarquables » le décrit amplement : à chaque fois le moyen de la guérison s'avère différent ; plus encore que le moyen lui-même, c'est finalement le système de croyance, **la conviction du malade qui est importante**, ce qui nous ramène au fameux effet placebo !

L'humilité reste donc de rigueur. Elle amène à cette question : « **comment aider chacun à trouver ce qui fait sens pour lui ?** »

La solution est de revenir au bon sens, (au sens littéral, le sens qui donne la direction).

Le bon sens consiste à respecter la manière dont s'est structuré notre cerveau :

- D'abord une **expérience physique**
- Puis un **ressenti émotionnel**
- Enfin une **représentation intellectuelle**

Si on ne fait que penser, très vite on sort du bon sens car on est coupé de notre réalité physique et émotionnelle ; si on ressentait, on ne pourrait pas continuer à polluer, à tuer, etc....

Il est donc important de revenir dans ce corps dans lequel on souffre, rester avec ce qui n'est pas sain mais aussi avec ce qui est fluide. Cette **reprise de conscience corporelle** permet d'accueillir ses ressentis, ses émotions agréables ou désagréables, tout

en se rappelant que les émotions sont des messages, des signaux d'alarme ; nous ne sommes pas nos émotions, alors nul besoin de s'identifier à elles. A la fin du processus, on pose des mots, c'est alors le néocortex qui entre en jeu.

Entre le ressenti émotionnel et les mots, on peut aussi utiliser le langage de l'art (danse, peinture, chant...), les archétypes de la nature, le langage symbolique, les métaphores... **L'expression artistique** apporte une libération de l'être entier. Elle met en contact avec la pleine vitalité de l'enfance tellement nécessaire quand on est malade. Elle nous met en lien avec la vie !

Mais il ne s'agit pas d'attendre d'être malade et pour cela, trois qualités vont nous permettre de **mettre du lien** : la fluidité, la confiance et la cohérence :

La fluidité : 70% de notre corps est constitué d'eau et l'eau c'est la vie. L'eau s'adapte car la vie s'adapte. Toute l'information est véhiculée par l'eau. Libérer la pensée, libère le corps et libérer le corps, libère la pensée.

La confiance en soi, dans les autres, dans la vie. C'est ne pas avoir peur, dire oui à la vie et vivre plutôt que survivre.

La cohérence entre ce qu'on pense, ce qu'on dit et ce qu'on fait. Elle est difficile à trouver, particulièrement dans notre culture qui valorise l'incohérence. Cela implique de changer profondément nos modes de vie, le seul moyen véritable d'éradiquer le cancer !



Il s'agit de choisir entre l'inconfort de nos trahisons et de nos conditionnements et l'inconfort de nos audaces (même s'il y a des rêves que l'on ne pourra pas réaliser !)

Thierry Janssen a terminé en rendant un hommage à Victor Frankl : l'important n'est pas de savoir quel sens a la vie pour nous mais quel sens nous allons donner à la vie ! Qu'allons-nous apporter à la vie ?

Le dénominateur commun à toutes les espèces est de manifester la vie et de la transmettre !

Patricia Pendu Sanner

« **ThierryJanssen.com** »

"L'ambition d'une vraie recherche est d'ouvrir la voie à des questions nouvelles",
Henry Corbin

Des pensées à méditer...

Avoir l'espoir ne veut pas dire que nous pensons que les choses vont se produire bien. Cela signifie simplement que nous pensons que les choses auront un sens.

Vaclav Havel

Les statistiques sont vraies quant à la maladie et fausses quant au malade ; elles sont vraies quant aux populations et fausses quant à l'individu.

Léon Schwartzberg

Si je doute, ce doute ne vise pas tant les faits eux-mêmes que l'extrême degré de croyance qu'on a en eux.

Théodor Fontane

"**La maladie** est l'effort que la nature fait pour me guérir"

Jung

Ma vie c'est moi qui vais la peindre, alors je vais y mettre le feu en ajoutant plein de couleurs.

Grand Corps Malade



COMPTE-RENDU ASSEMBLEE GENERALE
SA.MA.SA ÉDUCATION MIDI-PYRENEES DU 28 MARS 2009

L'Assemblée Générale Ordinaire de l'association SA.MA.SA EDUCATION MIDI-PYRENEES dont le siège social se trouve 14 rue Frédéric Bastiat 31200 Toulouse, s'est tenue à la Maison des Associations à Toulouse. Les membres ont été convoqués par courrier individuel.

La présidente ouvre la séance à 14h30 et présente l'ordre du jour.

BILAN MORAL 2008 :

Présentation du bilan par la présidente Corinne Mange

L'activité de notre association en 2007 s'est organisée autour de notre 4^{ème} congrès des Conseils en Santé Holistique « Alternatives et Ressources pour une approche globale de la santé » les 09, 10 et 11 novembre au centre de



congrès Pierre Baudis. Ce fut l'événement important sur notre région dans le domaine de la Santé Holistique. Margie Frauciel, notre présidente précédente, toujours présente et engagée au sein de SA.MA.SA, a réalisé avec toute son équipe, un travail remarquable.

Notre travail en 2008 a donc consisté à la remise en route de nos activités régulières tout en développant les partenariats et autres événements pour faire connaître l'association et les Conseils en Santé Holistique.

➤ **Festival Mondial de la Terre du 16 au 22 Juin 2008**

L'équipe de SA.MA.SA. a participé à la quatrième édition du Festival Mondial de la Terre Organisé autour de thèmes comme la solidarité, la biodiversité et les ressources naturelles. Il vise à rassembler tous ceux qui s'engagent pour un avenir de paix et de respect de la planète.

En Midi-Pyrénées, il s'est déroulé dans un cadre tout à fait agréable, celui du Jardin des Plantes de Toulouse ; l'occasion d'assister à des conférences, des démonstrations de danse, des concerts, un marché éthique...

Pour nous, ce fut l'occasion de rencontrer d'autres associations, d'avoir des échanges constructifs et de nous faire connaître. De nombreux visiteurs sont venus à notre stand, nous avons pu les informer de notre pratique et leur communiquer notre programme d'activités.

Nous avons appris avec joie que ce festival avait été récompensé cet été. En effet, le 27 août 2008 à Bâle, le Festival de la Terre a été reconnu comme "activité de la décennie pour l'éducation en vue du développement durable" par la Commission suisse de l'UNESCO.

➤ **Journée de formation continue des CSH** le 04 octobre 2008 de 9h30 à 17h30

Co-organisée par Sa-Ma-Sa Education Midi-Pyrénées et la formation des C.S.H représentée par Marie-Jo Dursent-Bini, cette journée a réuni vingt Conseils en Santé Holistique à l'Institut Limayrac à Toulouse.

Un moment professionnel et convivial d'échanges sur nos pratiques a ainsi qu'un temps pour réactualiser l'atelier « **Je dis Non à la maladie, Je dis Oui à ses messages** » Un compte-rendu a été proposé sur la page professionnelle de notre journal Santé Plurielle 2008.

➤ **Journée des associations :** salle de l'Hers : stand de Sa-Ma-Sa Éducation.

➤ **Journée des adhérents le 8 novembre 2008**

« Une journée d'Éducation pour la



Santé » à la Maison de quartier du Château de l'Hers ; journée « portes ouvertes », gratuite, pour les adhérents et les non adhérents.

Trois « atelier découverte » en matinée, animés par des Conseils en Santé Holistique de l'association.

- Alimentation et Santé : Patricia Pendu Sanner
- Émotion et Communication : Geneviève Enjalbert-Cheville
- Relaxation Visualisation : Céline Chesnel-Amokrane

Le repas a été convivial, « tiré du sac », chacun a apporté un plat sucré ou salé.

A 14h 30, Marie-France Boisserie nous a proposé un temps sur « **La Santé Holistique** ou Globale, qu'est-ce que c'est ? »

A 16h30, avec Margie Frauciel, autour de **contes**, nous avons partagé de belles émotions pour clôturer cette journée.

Une quarantaine de personnes ont répondu présentes et nous avons été touchés par la qualité des retours tant la satisfaction générale était au rendez-vous.

➤ **Les ateliers réalisés :**

- « Je dis Non à la maladie, Je dis OUI à ses messages » le 06 et 07 décembre 2008 animé par Corinne Mange ; 5 participants
- « Joie de vivre » le 07 et 08 février 2009 animé par Suzanne Vergès ; 12 participants
- « Comment agir sur mon système immunitaire et le rendre plus performant » animé par Marie-Jo Dursent-Bini ; 13 participants
- « Comment transformer le stress de ma vie pour me redynamiser ? » animé par Corinne Mange ; cet atelier est reporté le 16 mai 2009

Les ateliers annulés :

- « Cercle de paroles : Soutien aux personnes malades et à leurs proches » animé par Monique Ségura
- « Un rendez-vous avec soi ; Conscience corporelle et Peinture » animé par Céline Chesnel-Amokrane et Patricia Sanner ; cet atelier est reprogrammé le 25 et 26 avril 2009

COMPTE-RENDU ASSEMBLEE GENERALE
SA.MA.SA EDUCATION MIDI-PYRENEES DU 28 MARS 2009

➤ **Les Conférences :**

- « **La maladie a-t-elle un sens ?** » **Thierry Janssen** le 03 mars 2009 au Centre de Congrès Pierre Baudis. Une belle réussite, plus de 300 personnes étaient présentes à ce rendez-vous. Une table du libraire ainsi qu'une séance de dédicace du livre « La maladie a-t-elle un sens ? » ont clôturé cette soirée exceptionnelle.
- « **Regarde comme je grandis bien !** » **Marie-Jo Dursent-Bini** à la Maison des Associations. Une conférence très intéressante qui sera reprogrammée l'année prochaine.
- « **Ce que vous avez toujours voulu savoir sur la Santé Holistique** ». Conférence à plusieurs voix le 23 mars à Tournefeuille dans le cadre de la semaine contre les pesticides.

➤ **Les Associations partenaires :**

- Les associations Solidarité et MISS étaient présentes lors de la conférence de Thierry Janssen.
- Conférence SA.MA.SA Éducation à plusieurs voix pour l'Assemblée Générale de l'association **Solidarité pour le Soutien aux malades** ; « Ce que vous avez toujours voulu savoir sur la Santé Holistique »
- Marie Blot, Conseil en Santé Holistique, a représenté notre association et a animé l'atelier « Emotions et Santé » lors de « La journée du Sein » pour **MISS** et nous l'en remercions.

➤ **Le festival mondial de la terre 2009**

Cette année, l'association SA.MA.SA Education Midi-Pyrénées organisera le rituel d'ouverture et de clôture de ce festival sur le thème de « **l'océan et la forêt** » ainsi qu'une causerie-rencontre autour de la santé globale et l'écologie émotionnelle le **19 juin 2009 au Jardin des Plantes à Toulouse**.

➤ **Projet de Syndicat National :**

Le 09/02/2008, Marie-Jo Dursent-Bini et Corinne Mange représentent SA.MA.SA Education Midi-Pyrénées à Paris lors d'une journée nationale et participent au futur projet de création d'une structure représentant les CSH.

Ce temps de travail met en évidence la priorité de fédérer les associations de région, dans un premier temps, par un état des lieux des CSH en activité pour chaque association avant d'envisager la création ou pas d'un Syndicat National ou toute autre structure.

Nous avons aussi travaillé à la modification de la **charte commune des Conseils en Santé Holistique**.

➤ **Dossier INPI**

Nous avons le projet de déposer un dossier à l'INPI pour protéger le nom de SAMASA EDUCATION, son logo ainsi que l'atelier « Je dis Non à la maladie, Je dis Oui à ses messages » afin de renforcer notre identité socioprofessionnelle et la reconnaissance des activités de notre association.

➤ **Notre Communication**

Un travail important de mise à jour de notre fichier : adhérents et sympathisants, a été réalisé par Céline et Margie.

- La diffusion de nos activités est faite par l'envoi de **courriers réguliers** ; **3 envois annuels** soit 450 adresses.
- De plus, Céline, notre secrétaire, assure la **relance régulière par mails** ; son travail nous est précieux.
- Nous avons loué un emplacement publicitaire pour l'année au restaurant Saveur BIO à Toulouse.
- Nous avons fait le choix cette année de **développer les conférences** et nous souhaitons maintenir cette programmation qui permet de toucher un large public.
- Une **fiche type « Relaxation Visualisation Positive »** commune met en avant notre outil spécifique qu'est la relaxation visualisation positive ; nous prévoyons aussi une **fiche type pour l'atelier « Je dis Non à la maladie, Je dis Oui à ses messages »**.
- Nous remercions vivement l'agence Sunset Studio représentée par Valérie Dursent qui a généreusement participé à notre communication et identité visuelle.
- **Notre site internet** a pu être mis à jour grâce à la disponibilité

de Martin Lindemeir.

- Notre communication s'est aussi renforcée par la diffusion de **notre journal Santé Plurielle** grâce au travail important de Patricia et Margie.
- Nous avons réédité à 300 exemplaires **le livre des CSH « Accompagner la vie toute la vie »**.

Le bilan moral est voté à l'unanimité des membres présents soit 38 votes.

BILAN FINANCIER 2008 :

Recettes : 13009,81€ - Dépenses : 10894,92€ - Solde : 2114,89€

Le bilan financier est voté à l'unanimité, soit 38 votes.

PERSPECTIVES D'AVENIR :

Un temps d'échanges avec les participants nous permet de mettre en avant certaines propositions.

- Nous souhaitons proposer un programme de **conférences régulières**. Des demandes sont faites sur les thèmes suivants : le deuil, la santé du sein, les étapes du développement de l'enfant, l'adolescence.
- Pour les **ateliers**, les thèmes choisis sont : la culpabilité, l'argent, le bon usage de la colère, l'enfant intérieur et les émotions, la communication, une thématique autour des grands-parents.
- Une **formation Prodas** a aussi été demandée.
- L'association souhaite financer une **formation en informatique** pour notre secrétaire, Céline.

RENOUVELLEMENT DU CA :

Les membres sortants sont : Ana Antunès, Céline Chesnel-Amokrane, Margie Frauciel, Patricia Sanner

Se représentent au Conseil d'Administration : Céline Chesnel-Amokrane, Aurélie Enjalbert, Margie Frauciel, Patricia Sanner

Vote du renouvellement du Conseil d'Administration : La liste complète du Conseil d'Administration est votée à l'unanimité des membres présents soit 38 votes.

Notre Assemblée Générale se clôture à 17h30. Patricia Sanner



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

Martin Luther

LE FESTIVAL MONDIAL DE LA TERRE

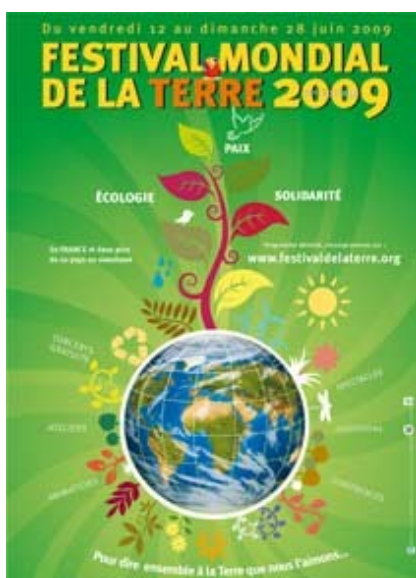
Cette année le FMT aura lieu de la **mi-juin jusqu'au 21 juin au jardin des plantes**.

Il aura pour thème **les forêts et les océans**.

Le programme est en cours d'élaboration, mais d'ors et déjà quelques événements peuvent être annoncés : **le 17 juin rue Alsace-Lorraine** aura lieu un « **goûter bio** », il est plus spécialement dédié aux enfants et à leurs parents afin de les sensibiliser à l'écologie et au respect de la planète.

Jean-Louis Etienne et Michel Segonzac feront une conférence au muséum d'histoire naturelle, **Marc Vella**, le pianiste nomade, donnera un concert ainsi que **Suzahn Fiering**, chanteuse américaine ayant participé à la campagne électorale d'Obama. D'autres animations sont encore prévues (projection de films, moment de détente avec Gai Rire....).

Du 19 au 21 juin, le village associatif s'installera **au jardin des plantes**, trois journées pour s'informer, découvrir des actions positives pour la planète et mieux connaître les associations partenaires dont SAMASA, MISS et Solidarité.



Notre association aura le plaisir d'animer **les rituels de début et de clôture du festival** pour les représentants des associations présentes au village.

Nous espérons votre visite. Les CSH souhaitant nous aider seront les bienvenus(e)s.

Patricia Sanner

SA.MA.SA Éducation Midi-Pyrénées

(sigle formé des 2 premières lettres de **SA**nté-**MA**ladie-**SA**nté)
est une **association loi 1901**

créée en 1988 à Toulouse.

Elle a pour centre d'intérêt **l'Approche Globale de la Santé et de l'Éducation** en se référant aux dernières découvertes en psychosomatique et neurosciences. Elle est ouverte à **toute personne intéressée**.

Elle regroupe les **Conseils en Santé Holistique** qui accompagnent la vie d'un bout à l'autre dans une démarche holistique. (du grec Holos, le tout)

L'association propose des ateliers de **relaxation visualisation positive**, des groupes de paroles, des stages « **Je dis non à la maladie, je dis oui à ses messages** », des conférences, des congrès...

Infos de nos partenaires

Dans le cadre du partenariat avec l'Association SOLIDARITÉ POUR LE SOUTIEN AUX MALADES nous sommes heureuses que les CSH animent régulièrement des activités pour les personnes malades adhérentes à l'association.



Après Toulouse il y a plusieurs années, suivi de peu par l'antenne du Mans, les responsables Drôme Ardèche, Bas Rhin et Haut Rhin, Région P.A.C.A proposent des **Groupes de Parole et /ou de Relaxation Visualisation Positive, suivi et soutien en santé holistique**.

Je m'en réjouis fortement, Marie-Jo Dursent Bini

Pour plus de renseignements téléphoner au 05 34 25 94 60. Courriel : solidaritemalades@wanadoo.fr

Je co-animerai à Granges les Valence (26) avec Anne Marie Tubéry le mardi 9 juin une conférence « **LE SEIN SOUS INFLUENCE** » pour l'Antenne Drôme Ardèche.



Je présenterai à Quimper « **STRESS- ÉMOTIONS et SANTÉ** » en octobre prochain pour l'Antenne Bretagne.

C'est Marie Agnès BLOT qui a conduit l'atelier sur les émotions lors de la « Journée du Sein » pour l'Association M.I.S.S., nous en sommes ravies.

Marie-Jo Dursent Bini

Site : « info-santedusein.org » tél : 05 34 48 01 69, permanences téléphoniques les lundi, mardi et mercredi de 8h30 à 12h30

Vous pouvez nous contacter :

Par **téléphone** 05 34 66 28 04, les jeudis de 9h30 à 11h30

Par **Courriel** : samasa.mipy@laposte.net

Santé Plurielle N°3

SANté-MAIadie-SANté
association loi 1901
 crée en 1988 à Toulouse

14 rue Frédéric Bastiat
 31200 Toulouse

Site : samasamp.free.fr
 Téléphone : 05 34 66 28 04
 Courriel : samasa.mipy@laposte.net

Le stress...

Au travail...

À l'école...

Le congrès

pour les

12, 13, 14

novembre 2010

Réservez les dates !

DANS CE NUMÉRO :

Édito	1
Activités	
A propos du stress au travail	2
Le stress à l'école	4
Pour continuer la réflexion	6
Muscler le cortex préfrontal	7
L'épigénétique	8
Conte	9
Conférence de Luc Nicon	10
Nouvelles en bref	11
Formation CSH	
Info congrès	12
Infos de nos partenaires	

Édito

Notre amie Corinne Mange a présidé SA.MA.SA Éducation Midi-Pyrénées jusqu'à l'été 2009, le bureau et moi-même souhaitons la remercier pour son dynamisme et le partage de ses valeurs au sein de notre association. Depuis, je lui succède avec une équipe bien « rôdée », fourmillante d'idées et axée sur le rayonnement de notre association.

Nous sommes déjà à pied d'œuvre car l'année 2010 s'annonce riche en événements :

La création de notre nouveau **site** internet.

L'envoi régulier d'une **newsletter**.

Le **13 mars**, nous vous convierons à « Une journée d'éducation pour la santé ». Au programme, des ateliers découvertes le matin et la tenue de notre **Assemblée Générale**, l'après-midi. Pensez à réserver cette date.

Notre 5^{ème} **congrès** se tiendra les 12, 13 et 14 novembre à Toulouse avec une conférence d'introduction de Thierry Janssen et bien des surprises...

Tout au long de cette année, votre soutien et votre contribution nous seront précieux pour mener à bien tous nos objectifs, par avance

nous vous en remercions.

Le thème de ce SANTE PLURIELLE est **le stress**, sujet d'actualité s'il en est ! En effet, en ce moment « Le travail, ça n'est pas la santé ! » : trop de contraintes finissent par créer un mal-être dans toutes les dimensions de la personne. Nous verrons que dans le domaine du travail et également dans le milieu scolaire, le Conseil en Santé Holistique a un rôle à jouer pour améliorer la relation à soi et aux autres. N'attendons pas pour agir ! D'ailleurs, les neurosciences nous confirment notre pouvoir d'action sur la qualité de notre vie !

En ce début d'année, partons à la chasse aux « trop » : trop de boulot, horaires trop chargés, surcharge de tâches quotidiennes... alors si nous allégerions notre emploi du temps, laissons la place à la rêverie, au farniente, au petit pas de côté pour sortir de la routine et nous (re)mettre sur le chemin de la santé... voilà un beau programme pour 2010 !

Que cette année vous soit légère, poétique, aimante,



Des activités proposées par Sa-Ma-Sa Éducation Midi-Pyrénées

Ateliers :

- « Affirmation de soi et assertivité » 30 janvier 2010
- « Une journée d'Éducation pour la Santé » 13 mars 2010
- « Un rendez-vous avec soi : conscience corporelle et peinture » 10-11 avril 2010
- « Les poisons psychologiques » 24 avril 2010
- « Transformer le stress de ma vie et me redynamiser » 29 mai 2010
- « Mieux communiquer à soi, à l'autre » 12 juin 2010

- « Comment agir sur mon système immunitaire et le rendre plus performant ? » 26 juin 2010

Conférences :

- « L'importance des croyances sur notre santé : effet Placebo - effet Nocebo, deux faux jumeaux » 21 janvier 2010
- « Comment vivre le deuil en famille ? » 18 mars 2010

Cercle de paroles « Soutien aux personnes malades et à leurs proches » : un lundi par mois

Relaxation « Un temps pour souffler » une fois par semaine

A propos du stress au travail

Marie-Jo Dursent Bini, Formatrice Conseil en Santé Holistique

C'est indéniable, toutes les enquêtes le confirment le niveau de stress au travail augmente considérablement chaque année et les risques professionnels sont accrus.

Pour la plupart des personnes en activité professionnelle Travail = Stress.

Selon l'Agence Nationale pour l'Amélioration des conditions de Travail (l'ANACT) 41 % des salariés se sentent stressés, 60% d'entre eux attribuent l'origine de ce stress à leur vie professionnelle.

Cela fait plus d'une vingtaine d'années que le stress au travail préoccupe les médecins et autres partenaires de santé. Les médias en relatent les effets désastreux. Quelques exemples : En 1990 la revue « Challenges » titrait : « Cadres on en demande trop » consacrant tout un numéro aux mauvaises conditions de travail – soulignant les répercussions néfastes sur la vie personnelle, familiale et la santé. De même « L'Expansion » en septembre 2009 donnait les résultats inquiétants d'une enquête exclusive « Stop à la violence au travail » (violence morale évidemment).

Bien que dénoncées par plusieurs groupes professionnels les conditions de travail s'aggravent : l'inconfort devient du mal être, la déprime conduit à la dépression (des pressions) laissant place parfois aux issues dramatiques qui font douloureusement la une.

Ces victimes ont mobilisé l'opinion jusqu'à amener le 9 octobre 2009 le ministre du Travail à présenter un plan d'urgence contre les risques psychosociaux accélérant la mise en œuvre de l'accord national sur le stress au travail conclu par les par-



tenaires sociaux en 2008.

En Midi Pyrénées un « plan santé au travail » avait été rendu public

en 2005 (« Vecteur Santé » N°14).

C'est à partir du document ministériel que je vous propose étape après étape les diverses causes, les remèdes, des moyens de prévention... des motifs d'espoir en des jours meilleurs.

N.B le texte du document du ministère du travail est en italique.

Comment parler du stress ?

Rappelons simplement qu'il n'y a pas de vie sans stress et qu'il concerne toutes les espèces vivantes depuis leur apparition. C'est l'excès de stress (les « TROP ») qui crée les problèmes de santé ou de désordres psychologiques.

Le mot désigne aussi bien l'agent stressant ou le cumul, que la réponse de l'organisme. Au travail les facteurs psychologiques sont les plus fréquents, c'est dans la dimension émotionnelle que se créent en premier les dommages qui entraîneront les symptômes psychosomatiques.

« Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face »

Les causes du stress : 4 catégories ont été répertoriées

- **l'organisation du travail** : la surcharge de travail et le fait de devoir gérer plusieurs tâches à la fois sont les principaux facteurs de stress

(Dépassement des horaires – objectifs mal définis ou disproportionnés entraînant des sentiments négatifs : découragement – dévalorisation de soi /des autres – passivité – agressivité – culpabilité...)

Les mauvaises conditions matérielles de travail : environnement agressif – exposition au bruit, éclairages mal conçus, promiscuité trop importante (les bureaux « paysage » créent le manque de territoire et d'intimité, même réduite la notion de territoire est essentielle à notre équilibre)

- **l'insatisfaction des exigences personnelles** : le niveau de rémunération inférieure à celui souhaité est la principale cause de stress,

devant la reconnaissance du travail effectué.

De plus, face aux exigences de l'entreprise – le manque de signes de reconnaissance positifs «les euros psychologiques» choisis avec justesse en fonction de la personnalité du salarié majorent la frustration.

Il est important de souligner l'urgence du changement de culture de la plupart des entreprises françaises, la méconnaissance des dirigeants sur les besoins psychologiques des salariés est considérable, un meilleur management peut faire beaucoup en terme de prévention des risques psychosociaux – Patrick Légeron (*Eric Berne : Analyse Transactionnelle*) rapporte que lors du dernier Congrès sur le stress au travail qui s'est déroulé à Washington il y avait deux français !



Enfin les managers stressés déversent leur stress sur leurs agents... et c'est la cascade....

- **des relations entre collègues et avec la hiérarchie** : le manque de soutien de la hiérarchie lors de situations compliquées et les conflits et tensions entre collègues sont les deux causes principales du stress.

Il s'agit des jeux psychologiques procurant des « bénéfices négatifs pour tous – brimades – dévalorisation – renforcement des croyances négatives – harcèlement moral ...) peu de communication – manque de régulation, de groupes de parole, de lieu d'expression protégée...

Le manque de valorisation déjà évoqué participe également au maintien de ces conflits répétitifs qui faute de mieux stimulent psychologiquement la personne (« Nous préférons boire de l'eau polluée plutôt que de mourir de soif ». (Patrick Légeron syndrome d'épuisement professionnel (Cabinet Stimulus). Peu ou pas de

A propos du stress au travail *suite*

paroles - l'usage presque exclusif des messages par internet appauvrit la relation, chacun veut des réponses immédiates, le temps de la réflexion n'existe presque plus, il y a sur-stimulation et perte de l'efficacité.

- des changements dans le travail : *flexibilité et adaptation permanente demandées par les employeurs constituent l'origine première du stress* (quitter son domicile le dimanche pour être à pied d'œuvre le lundi matin à l'autre bout de l'Europe ou du monde - devoir s'installer avec sa famille dans un autre région ou bien à l'étranger (d'autant plus stressant si n'est pas un réel choix du salarié).

Pour certains salariés ce sera une chance - un bonheur véritable qui donnera du sens à leur travail et un sentiment de pleine réalisation de soi, une « nouvelle vie » et ceci compensera les effets pervers du changement, pour d'autres la prime ne fera pas passer le goût amer du changement subi.

- viennent ensuite le manque de moyens ou de temps accordés aux salariés, ainsi que le manque de directives claires. « Il y a une mauvaise ambiance me disent les personnes que je reçois en consultation - ça ne rime plus à rien - un jour une chose et le lendemain autre chose J'y vais à reculons - tous les lundis je me sens mal... j'ai des maux de ventre (comme lorsque j'étais écolier !) Ce sont des symptômes du stress parmi d'autres.



Lorsque l'envie d'aller au travail s'effiloche, l'estime de soi diminue. Si le travail à accomplir n'a pas ou plus de sens, si le salarié doit agir à l'encontre de ses valeurs les risques de désordres psychosomatiques sont à prendre très au sérieux car le manque de cohérence est une mise en danger pour la

survie de l'individu. La personne peut vivre un sentiment d'isolement qui renforce alors la perte du sentiment d'appartenance. Il n'y a plus de réponses suffisamment satisfaisantes aux besoins intellectuels, affectifs et existentiels, le corps devient messager de tous ces dysfonctionnements.



L'inhibition de l'action est stressante (*Henri Laborit* - « *Eloge de la Fuite* »), elle amène la personne à subir ; c'est la « case noire » sur la grille de gestion du stress. Naturellement face à l'agression nous réagissons par la lutte ou la fuite - l'une ou l'autre solution est souvent impossible dans le contexte actuel de l'emploi, la personne subit alors la situation, ce qui fragilise les défenses immunitaires et augmente les risques. La maladie arrive comme « un fusible saute ».

Les symptômes physiques et psychologiques sont les signes avant-coureurs ; c'est l'un des rôles du manager de les repérer avant que le salarié souffre du « burn out » (épuisement professionnel).

La formation de l'ensemble des salariés et principalement du personnel d'encadrement et de direction, en matière de reconnaissance et de prévention du stress fait partie du plan d'action proposé.

C'est l'une des mesures proposées par le plan du ministère du travail, les autres concernent :

-l'amélioration de l'organisation des conditions et de l'environnement de travail,

-la possibilité pour les salariés d'é-

changer sur leur travail.

-l'amélioration de la gestion et de la communication de l'entreprise.

L'Analyse Transactionnelle et le Conseil en Santé Holistique forment un bon tandem pour réaliser ce programme de prévention et le compléter :

Quitter le « positionnement de Victime - Sauveur ou Persécuteur » (*Eric Berne* - *Analyse Transactionnelle*).

Savoir et oser exprimer ses ressentis en toute protection pour soi-même et pour autrui.

Prendre soin de soi et solliciter son réseau relationnel pour mettre des petits bonheurs et des plaisirs dans son quotidien (5 par jour au moins).

Être à nouveau sujet et retrouver l'estime de soi.

Retrouver sa créativité pour prendre du recul, trouver un changement même petit pour redonner du sens à son travail.

Sur le lieu de travail il sera bon de mettre en place des groupes de Relaxation-Visualisation Positive (« un temps pour souffler »), des groupes de paroles gérés par un professionnel (*un Conseil en Santé Holistique par exemple !*) indépendant de la structure de l'entreprise (en toute confidentialité), des séances de yoga du rire...

Les entreprises qui font cet investissement ont bien compris que la santé des salariés c'est aussi la santé de l'entreprise : peu d'absentéisme - moins d'accident du travail - un meilleur climat relationnel - plus de motivation et d'efficacité... C'est aussi du point de vue économique un meilleur contrôle du budget de la Sécurité Sociale. Il s'agit bien d'une double responsabilité civique... - Chaque cadre en fonction de ses valeurs humanistes pourrait également y trouver du sens....

Marie-Jo Dursent Bini -
Novembre 2009



Le stress à l'école - Céline Chesnel-Amokrane, *Conseil en Santé Holistique*

Le stress à l'école ; voilà plus de 20 ans qu'il en est question !



Enseignants, psychologues, médecins, chercheurs, journalistes observent, constatent, écrivent, et tirent la sonnette d'alarmes...

De quoi s'agit-il au juste ?

Dès 2 ans et demi, l'enfant entre à l'école !

L'école est au centre de sa vie et au cœur de ses premières années. C'est une longue période déterminante, un parcours pour l'adolescent en devenir, pour l'adulte de demain.

Il est vrai que tout ne dépend pas que de l'école.

Simplement elle occupe une place majeure dans une journée d'enfant, en terme de temps bien sûr :

Certains enfants arrivent à l'ouverture dès 7 h 30, pour n'en repartir qu'à 18 h 30 à la fermeture des portes, c'est-à-dire après une journée de 10 à 11 heures, dépendants du rythme de leurs parents.

Au minimum, un enfant qui mange à la cantine passe **8 heures à**

l'école ; avec les contraintes et les pressions inhérentes à la collectivité, à la vie en groupe...

L'école occupe également une place majeure en terme de vécu et d'expériences :

À l'école, l'enfant n'est pas qu'un élève, il évolue avec toutes les dimensions qui font un individu ; intellectuelle, physique, émotionnelle et sociale.

Des années déterminantes dans le développement de l'enfant

Ces années d'école sont des années fondatrices pour son identité, son monde intérieur.

À l'école primaire (de 6 à 10 ans) c'est le moment où il se tourne vers l'extérieur, il fait d'importants apprentissages intellectuels et relationnels, il s'ouvre à la vie sociale, en dehors de sa famille. Il se construit surtout dans le regard des autres. L'enfant puise sa confiance, sa force dans la sensation d'être aimé, accepté, accompagné.

Il est guidé par le modèle et les réponses que donnent, au sein de l'école, les adultes référents qui l'entourent au quotidien...

Des relations importantes sur lesquelles il développera sa sécurité intérieure, sa confiance, son estime de soi...

L'école, lieu d'apprentissages et d'échanges rassemble de fait, et en condensé, toutes les problématiques de notre société.

Un climat pas toujours propice à la stabilité émotionnelle et aux apprentissages

À l'heure actuelle, socialement, dans un contexte de crise économique qui dure, les indicateurs d'anxiété sont très élevés chez les plus précaires et aussi dans les classes moyennes.

Ces indicateurs nous

parlent de l'inquiétude face au licenciement, face à la perte de statut social. Ils expriment la peur éprouvée pour l'avenir.

Et les enfants ? ... N'éprouveraient-ils pas eux aussi cette inquiétude, ces pressions ?



Nous savons que **le stress** a plusieurs sources, qui de surcroît sont le plus souvent conjuguées :

Le stress lié à **la vie en groupe**, la violence entre enfants sur le terrain de jeux, stress lié au niveau sonore élevé et continu.

Le stress lié à **la relation à son professeur**, lié aux apprentissages et aux devoirs auxquels s'ajoute souvent une forte attente de résultats scolaires, dans certains milieux, ce qui accentue encore la pression.

Des **rythmes scolaires et extra scolaires** soutenus. Certains enfants ont un emploi du temps surchargé, les activités du mercredi, samedi, et certains soirs en semaine s'ajoutant aux heures d'école.

D'autres font face à des **situations affectives et familiales** très perturbantes : maladie, séparation ou divorce, décès d'un parent, violence physique, psychologique...

D'autres encore évoluent dans un **contexte social, culturel** peu favorable.

Comme les adultes, les enfants sont soumis au stress et ne sachant concrètement comment y faire face, bardés d'émotions, ils sont sous contrôle de leurs af-



Le stress à l'école - suite

fects : alors ils subissent.

Conséquences à court, moyen et long terme sur la santé et l'équilibre de l'enfant

Conséquences sur les résultats scolaires

Leurs attitudes, leur fonctionnement à l'école (au centre de loisirs, en groupe ou en famille) parlent de leurs tensions physiques et mentales, impact du stress.

Fréquemment, des troubles divers et variés apparaissent selon les enfants : *Maux de ventre, de tête, vomissements, ongles rongés, tics, fatigue, difficulté d'endormissement, pipi au lit, anxiété, surexcitation, apathie, repli sur soi, agressivité, violence, peur...*

Démotivation, éparpillement, dé-



En résumé, dans le contexte éducatif, un enfant apeuré ne pourra réciter sa poésie, en proie à la colère, il aura du mal à se concentrer et à raisonner, fatigué il ne pourra mémoriser sa leçon, ne sera pas disponible et sera moins attentif.

Quand il sera revenu dans le calme et l'apaisement, il redeviendra libre au niveau de ses pensées, il pourra réfléchir, se concentrer, apprendre.

La perception des adultes référents (enseignants, parents, animateurs) ne correspond pas toujours à ce que vit l'enfant qui n'a lui-même pas appris à repérer et à exprimer ce qui lui arrive. Du coup les réponses reçues (plus d'autorité, menace, moqueries, dévalorisation, punitions...) sont complètement inadaptées à ses besoins réels et sont même contre productives.

Ces expériences quotidiennes, inconfortables, voire très difficiles, chaque enfant les vit individuellement et tente de s'adapter à sa manière, mettant beaucoup d'énergie à dépasser les obstacles.

C'est ainsi que peut se développer le sentiment de mal aise, d'insécurité, de rejet, produire de l'agressivité et la perte de confiance en soi, en l'autre.

Et s'ils apprenaient à gérer ?

Au-delà de cet environnement, s'il a les clés, l'enfant peut à l'intérieur de lui retrouver le calme et l'harmonie, et ainsi garder conscience de sa valeur et réagir.

Donner des outils

Des techniques simples reconnues existent, issues de la **relaxation**, du **yoga**, de la **sophrologie**. Elles sont utilisées depuis de nombreuses années par les sportifs de haut niveau et ont fait leurs preuves.

Apprendre des gestes naturels de détente, pour canaliser et retrouver son énergie en modifiant sa respiration, prendre conscience de ses tensions et s'en défaire afin de pouvoir se recentrer et faciliter les apprentissages scolaires. S'habituer à prendre plaisir au calme, connaître mieux ses ressources et développer ses compétences.

C'est aussi l'occasion pour l'enfant et l'adulte d'exister différemment à l'école.

C'est agir pour la prévention des comportements violents entre enfants et dans la relation à l'adulte également.

Et si un temps était prévu dans la semaine pour cet apprentissage fondamental, en activité du midi, pendant le temps d'éducation physique ou comme fil rouge tout au long de la journée, quand le besoin s'en fait sentir...

Depuis plus de 30 ans, à l'initiative d'enseignants, des expériences réussies existent dans les écoles, les collèges et lycées et pourraient servir d'exemple.



Quel élu, quel politique prendra la mesure du besoin et conscience de la nécessité d'examiner vraiment cette question pour enfin inscrire et pérenniser ce type d'action dans le temps scolaire ?

Céline Chesnel-Amokrane,
Novembre 2009



concentration, difficultés d'attention et d'apprentissage...

Toutes les personnes intervenant auprès de l'enfant s'accordent à dire qu'un environnement détendu joue un rôle déterminant dans les processus d'apprentissage et de réussite à l'école.

Les neurosciences montrent que, du fait de l'organisation de notre cerveau, les besoins physiologiques (soif, sommeil, faim...) et le climat émotionnel sont prioritaires par rapport à l'intellect, à la pensée chez un individu.

C'est-à-dire que le cerveau traite l'information par palier et selon un ordre de priorité afin de maintenir l'équilibre et la cohérence de la personne.

Pour continuer cette réflexion sur le stress....



www.inrs.fr

INRS est l'*Institut National de Recherche et de Sécurité* pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Dans les dossiers WEB, vous avez un article sur

« le stress au travail »

(facteurs et nature de risques, stress, harcèlement, violences, stress au travail)



www.stress-info.org

Un site qui recense l'actualité nationale et internationale sur le stress.

L'onglet médias renvoie à des liens avec les articles parus dans différents quotidiens sur le stress.



Livres :

- « Comment utiliser le stress pour réussir sa vie » I Filliozat
- « Le stress au travail » Christophe Longeron
- « Ils ne mourraient pas tous mais tous étaient frappés » Marie Pezé, ED Pearson
- **Article** « Comment lutter contre le stress au travail ? » à consulter sur le site « lemonde.fr »



« Muscler le cortex préfrontal pour diminuer le stress »

Patricia Sanner , Conseil en Santé Holistique

Notre cerveau est équipé pour faire face à tous les changements que nous rencontrons au cours de notre vie, à condition de mettre en place des stratégies adéquates.

Devant une situation donnée, deux types de comportements sont possibles: soit **appliquer** un schéma déjà acquis quand la situation est simple et connue, soit **imaginer** une stratégie inédite quand la situation est nouvelle ou complexe.

Dans ce dernier cas, les études d'imagerie cérébrale montrent que la **zone préfrontale** s'active. Ces territoires cérébraux sont les plus évolués et les plus récents historiquement. Le mode préfrontal gère les situations complexes et inconnues, la nouveauté et notre capacité à faire face au changement.

Le **mode automatique** quant à lui, est utilisé lorsqu'une tâche maîtrisée devient routinière, il est pertinent et efficace dans les situations connues. Il est renforcé par certains processus comme la répétition des tâches domestiques

ou techniques, le conformisme aux normes sociétales, le management par le stress, le non-droit à l'erreur à l'école, le risque zéro dans le système de soins, les jeux vidéo répétitifs, s'accrocher à ses habitudes...

Face à une situation nouvelle (changement de travail, déménagement, crise d'adolescence ...), la première réaction est de passer en mode automatique c'est à dire de répondre par un acte ou une pensée déjà expérimentée. A ce moment là, le cortex préfrontal détecte la réponse inadéquate, trop « conservatrice » et inadaptée à la situation. C'est alors qu'il active les mécanismes du stress (d'abord par l'amygdale puis par l'axe hypothalamus-hypophyse). Les hormones du stress, noradrénaline et cortisol, sont libérées dans l'organisme. Quand le corps reste en tension trop longtemps (phase de résistance), des symptômes peuvent apparaître comme l'hypertension, des maladies inflammatoires ou organiques, une baisse de l'immunité...

Nous voyons que le mode automatique peut être générateur de stress, sauf quand il s'agit d'accomplir un acte quotidien. **Face à la nouveauté**, il est préférable d'**activer le mode préfrontal**.

Cette capacité peut être entraînée et entretenue par le développement de certaines facultés aux propriétés antistress. Ces facultés déclenchent l'activation du mode adaptatif et favorisent les conduites adaptées.



« Muscler le cortex préfrontal pour diminuer le stress » suite

Une gymnastique mentale antistress

Il est possible d'entraîner le cortex préfrontal pour aborder les changements sans s'angoisser. Des exercices basés sur **six facultés cognitives** peuvent aider à se muscler le cerveau !

La rationalité : c'est la capacité d'analyse et de mise en œuvre de moyens, de faire le bilan, de lister ce qu'il y a à faire.

-> *Exercice* : pensez à une situation stressante pour vous, analysez ce que vous avez à faire et les moyens dont vous disposez face à vos exigences. Les moyens sont-ils adaptés aux exigences ? Confronter les exigences aux moyens va permettre d'élaborer de stratégies plus adaptées.

La relativité des points de vue : c'est comprendre que tous les problèmes sont relatifs et que l'on peut envisager plusieurs points de vue.
-> *Se demander* : pourquoi est-ce que cette situation me stresse ? Dès qu'un début de réponse se fait, posez-vous à nouveau la question : pourquoi ? Et ainsi de suite. Le mode interrogatif empêche de rester figé. Changer de point de vue active le cortex préfrontal.

La curiosité : c'est être ouvert à la nouveauté, avoir le désir de comprendre, d'apprendre, faire preuve d'intérêt.

-> *S'exercer* à faire preuve de curiosité même dans des situations « banales » comme par exemple lors d'une discussion avec un voisin, un ami... amusez-vous à détectez tout ce qu'il y a de nouveau chez l'interlocuteur. Se tourner vers la nouveauté génère de la détente.

La souplesse d'esprit : c'est la capacité à changer ses croyances, à accepter ses contradictions apparentes, à dédramatiser, à s'ouvrir à des aspects méconnus de nous-mêmes.

-> *Dressez une liste* de 10 exemples de ce qui compte le plus pour vous, puis faites de même avec ce qui vous fait le plus peur. Comparez ces 2 listes. Certains éléments seront opposés : si la famille compte le plus pour vous, il est logique que la perte d'un proche sera redoutée. Pour quelques exceptions, ce n'est pas le cas. Par exemple, il se peut que « manquer d'argent » soit dans la 2^{ème} liste mais que « avoir de l'argent » ne soit pas dans la 1^{ère} liste. Pourquoi ? Et voilà un paradoxe qui donne matière à réflexion !

La nuance : pour éviter de faire des classifications hâtives et développer la perception globale de notre monde intérieur et extérieur.

-> *Exercice pour affiner* la perception de l'environnement. Fermez les yeux. Écoutez avec attention tous les bruits ambiants. Essayer d'en-

tendre tous les bruits simultanément comme si vous étiez un chef d'orchestre.

Le développement de l'opinion personnelle : pour ne pas agir par conformisme ou par opposition à autrui, se sentir libre de ses actes et de ses pensées.

-> *Imaginez une situation* où vous devez prendre une décision personnelle alors même que vous n'en maîtriser pas tous les éléments. Exprimer sa propre opinion, se décider en étant conscient de ne pas tout dominer a un effet positif sur le stress. Cela restaure la liberté d'action et diminue le souci de vouloir tout maîtriser, attitude souvent paralysante.

Effets antistress garantis !

D'autres activités activent le mode préfrontal comme **la relaxation, la méditation, les activités créatrices, l'ouverture culturelle, l'improvisation...**

Au quotidien, il est possible de favoriser la stimulation du mode adaptatif en appliquant sa propre créativité : changer de trajet pour se rendre au travail et pour en revenir, se brosser les dents de l'autre main, cuisiner différemment, se permettre des petits plaisirs qui sortent de l'ordinaire, prendre le temps de s'écouter, démarrer une nouvelle activité (flamenco, japonais, chant, batterie, claquettes...).

Patricia Sanner

Source Cerveau & Psycho n°18



L'épigénétique, une nouvelle discipline en génétique

Reconsidérons notre hérédité, nous ne sommes pas que le pur produit de nos gènes.

Le credo de la génétique affirmant que tout est déterminé par les gènes et que ceux-ci conditionnent notre santé, est en passe de devenir obsolète ! C'est l'épigénétique, une nouvelle science, qui nous le dit. Elle met en évidence que **les gènes s'expriment ou non en fonction de nos habitudes de vie, de notre relation à l'environnement, de notre mode d'alimentation et de notre vécu personnel**. C'est une science globale prenant en compte l'être humain dans son ensemble. Force est de constater que notre environnement, entre autres, a bien une influence sur le fonctionnement de nos gènes.

Les 1^{ère} observations ont été faites sur de **vrais jumeaux** (donc même bagage génétique) dont la santé évolue différemment en fonction de leur choix de vie.

Une autre étude porte sur l'émergence des maladies chez les **enfants adoptés**. On remarque qu'ils développent les maladies de leurs parents adoptifs et non celles de leurs parents biologiques. Idem pour les **japonaises** peu prédisposées au cancer du sein et qui le développent, après avoir émigrées dans un pays occidental, dans des taux équivalents aux femmes du pays d'accueil.

Tous ces constats démontrent l'importance des facteurs environnementaux.

Les **gènes sont inhibés (réprimés) ou activés** en fonc-

tion des paramètres cités plus haut, en clair ils vont avoir un rôle **protecteur ou inducteur de maladies**. Et notre état de santé va programmer l'expression des gènes. Les gènes à eux seuls ne permettent pas d'expliquer tous les processus en œuvre car ces processus sont interdépendants, en lien avec de nombreux facteurs internes et externes.

Par exemple, certaines substances chimiques cancérigènes vont stimuler des gènes censés être inhibés : le Bisphénol A (un durcisseur des matières plastiques) dérégule un gène codant l'adiponectine, hormone de la satiété, ayant un rôle protecteur contre le diabète et l'obésité.

L'épigénétique accorde de l'importance à **l'alimentation** qui peut rendre réversible l'expression des gènes pathogènes qualifiés de gènes de la « malbouffe ». Elle a un **rôle protecteur**, notamment les vitamines **B9** (épinard, brocoli, fraise, cresson, pomme, avocat, haricot blanc, abricot...), les vitamines **B12** (foie de veau, œufs, hareng, huître, maquereau, sardine, fromage...) et la vitamine **C** (persil, agrumes, cassis, poivron, radis noir, kiwi, ciboulette, chou-fleur, brocoli...).

Ce ne sont pas nos gènes qui conditionnent notre santé mais c'est **notre santé qui conditionne l'expression de nos gènes**. L'étude Geminal (Gene Expression Modulation by Intervention with Nutrition and Lifestyle) corrobore ce constat : des hommes atteints du cancer de la prostate et ayant refusé tout traitement, ont accepté d'effectuer des changements importants dans leur mode de vie. Au bout de trois mois, les cher-

cheurs ont constaté des modifications favorables de l'expression de certains gènes impliqués dans la cancérogénèse et une baisse des PSA (prostatic specific antigen), un marqueur du cancer de la prostate.

Un mode de vie plus sain est capable d'atténuer voire de neutraliser les gènes prédisposant au cancer, il devrait en être de même concernant le BRCA1 et BRCA2, gènes du cancer du sein !

Nous ne sommes ni les jouets ni les victimes de nos gènes car nous sommes capables par nos comportements de changer leur expression ! Les transformations bénéfiques de notre mode de vie produiront des bons changements au niveau de nos gènes, capables de nous mettre sur le chemin de la guérison et de la bonne santé.

Cette bonne nouvelle confirme **notre pouvoir sur notre santé** : nous en sommes l'acteur principal !

Notes :

La théorie de l'épigénétique est attribuée au biologiste Conrad H. Waddington en 1942, où il met en évidence l'implication des systèmes gènes et environnement.

Epigénèse : le développement s'effectue à partir de l'informe de façon graduelle pour aboutir à l'être humain à part entière. Cette théorie s'oppose au préformationnisme postulant que l'être vivant préexiste en miniature dans le germe.

Patricia Sanner
Décembre 2009



Un document ARTE : Épigénétique, nous sommes ce que nous mangeons



[Épigénétique, nous sommes ce que nous mangeons 3/3](#)

15 min - 7 mai 2009

www.dailymotion.com

Le terme épigénétique définit les modifications **transmissibles et réversibles de l'expression des gènes** ne s'accompagnant pas de changements des séquences nucléotidiques.

Ce terme qualifie en fait ce qui résulte de modifications de

l'ADN (par exemple méthylation des cytosines) ou des protéines liées à l'ADN (par exemple histones). Les changements peuvent se produire spontanément, en réponse à l'environnement, à la présence d'un allèle particulier, même si celui-ci n'est plus présent dans les descendants.

Un conte : La légende du pot fêlé

“Une vieille dame chinoise possédait deux grands pots, chacun suspendu au bout d’une perche qu’elle transportait, appuyée derrière son cou. Un des pots était fêlé alors que l’autre pot était en parfait état et rapportait toujours sa pleine ration d’eau.

A la fin de la longue marche du ruisseau vers la maison, le pot fêlé, lui, n’était plus qu’à moitié rempli d’eau.

Tout ceci se déroula quotidiennement pendant deux années complètes alors que la vieille dame ne rapportait chez elle qu’un pot et demi d’eau.

Bien sûr le pot intact était très fier de ce qu’il accomplissait mais le pauvre pot fêlé avait honte de ses propres imperfections. Le pot fêlé se sentait triste car il ne pouvait faire que la moitié du travail pour lequel il avait été créé.

Après deux années de ce qu’il percevait comme un échec, il s’adressa un jour à la vieille dame alors qu’ils étaient près du ruisseau. « J’ai honte de moi-même parce que la fêlure sur mon côté laisse l’eau s’échapper tout le long du chemin lors du retour vers la maison. »

La vieille dame sourit :

« As-tu remarqué qu’il y a des fleurs sur ton côté du chemin et qu’il n’y en a pas de l’autre côté ?

J’ai toujours su à propos de ta fêlure, donc j’ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin et, chaque jour, lors du retour à la maison, tu les arrosais..

Pendant deux ans, j’ai pu ainsi cueillir de superbes fleurs pour décorer la table. Sans toi, étant simplement tel que tu es, il n’aurait pu y avoir cette beauté pour agrémenter la nature et la maison. »

Chacun de nous avons nos propres manques, nos propres fêlures mais ce sont chacun de ces manques qui rendent nos vies ensemble si intéressantes.

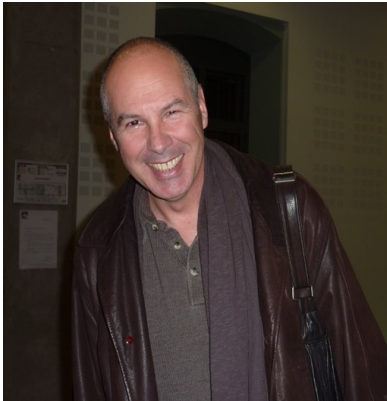
Chaque fêlure rend nos vies enrichissantes à trouver ce qu’elle a de bon en elle.

Donc, à tous mes amis fêlés, passez une superbe journée et rappelez-vous de prendre le temps de sentir les fleurs qui poussent sur votre côté du chemin !”



CONFERENCE DE LUC NICON

MAISON DES ASSOCIATIONS de Toulouse le 16/11/09



Luc Nicon, expert en pédagogie et en communication comportementale, est à l'origine de la méthode TIPI (Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes). Cette méthode s'adresse à toute personne confrontée à un comportement inadéquat du à une peur, un sentiment de panique ou une gêne émotionnelle qui prend le dessus.

L'aventure TIPI est le fruit du « hasard », elle a vu le jour dans le cadre professionnel de L. Nicon : au cours d'une séance de travail, face à une personne en panne d'apprentissage, L. Nicon a posé une question différente de l'ordinaire : « **Qu'est ce que ça vous fait dans votre corps ?** ». Cette question a eu un effet particulier : la personne fut emportée par quelque chose qui se passait dans son corps, à son insu, et qui la prenait à partie. De manière inattendue le processus s'est déroulé sans intervention de sa part et la difficulté a disparu.

Pendant 7 à 8 ans, Luc Nicon a utilisé cette technique uniquement dans son cadre professionnel, la question sous-jacente étant de savoir si elle pouvait s'appliquer à d'autres problèmes que ceux liés à l'apprentissage. Des tests ont alors été faits avec des personnes phobiques et dépressives. Les personnes n'étant plus « à chaud », en prise avec la situation posant problème, l'étape suivante a consisté à trouver une rampe de lancement pour permettre aux personnes de revivre les sensations liées à cette situation. Les résultats se sont révélés extrêmement concluants ! En effet, chacun porte en soi la capacité à se reconnecter « là où ça

fait mal !» en faisant appel à sa mémoire sensorielle. C'est simple, il n'y a rien d'autre à faire !

Une étude « scientifique » a été mise en route pour apporter la crédibilité nécessaire (avec 300 cobayes et des comptes-rendus rigoureux en totale transparence). Cette étude aura permis de comprendre le processus à l'œuvre. Meilleure connaissance également de ce qui était abordé dans le revécu sensoriel, c'est à dire la période de la vie intra-utérine et de la naissance. Des liens ont pu être faits grâce aux manuels d'obstétrique, donnant ainsi un écho, un relief à ce que les personnes revivaient. La confirmation scientifique était alors apportée !

Il en ressort que « dans le ventre de la maman, c'est le parcours du combattant !»

Ainsi de nombreux problèmes sont liés notamment :

- au cordon ombilical : emmêlement, étouffement, asphyxie, immobilisation, étirement, gêne à la naissance ...
- aux nombreux cas de gémellité non viable car lors de l'expulsion du fœtus non viable, l'autre est pris à partie :
 - pour les jumeaux bi-amniotiques : cordon tiré, aspiration, manque d'oxygène, perte de connaissance ...
 - pour les jumeaux mono-amniotiques : dissolution et décomposition du fœtus polluant le liquide amniotique...
- Dans tous les cas le vécu sensoriel de celui qui reste sera traumatisant.

Ce domaine reste encore méconnu, voire tabou. Pour Luc Nicon, toutes les souffrances émotionnelles viennent de cette période, c'est à dire de sa propre confrontation à la mort, lorsque la vie dérape... et ces moments sont potentiellement nombreux.

Trois critères sont nécessaires pour qu'une difficulté émotionnelle prenne naissance :

1. être confronté à la mort
2. subir cet événement sans pouvoir agir
3. ne pas pouvoir le ré-expérimenter en l'exprimant et en le conscientisant

La guérison résulte de l'expérimentation et cela passe par le revécu sensoriel. La désactivation de la souffrance est alors définitive.

Tipi ne soigne pas uniquement les pathologies lourdes. « Quand je me sens perturbé émotionnellement, je vais voir ce qui se passe à l'intérieur de moi. Et alors, je gagne en efficacité, je ne suis plus à la traîne de mes émotions. Place est faite pour vivre sereinement ce que j'ai à vivre ! »

Aujourd'hui, 150 praticiens ont été formés, la reconnaissance est là, chercheurs et scientifiques s'intéressent à la méthode. De nombreux domaines de recherche sont en cours : les addictions (tabac, alcool), le bégaiement, les TOC, les allergies (avec déjà des résultats prometteurs), la sclérose en plaque...

L'un des objectifs majeurs de Luc Nicon est la communication vers le grand public pour que chacun puisse s'approprier cette méthode et l'utiliser de manière autonome car elle est à la portée de tous ! Il considère par ailleurs que c'est le tout début de l'aventure, avec encore de nombreuses découvertes en perspective.

Pour en savoir plus : tipi.fr

Contactez Patricia Sanner
Tél : 06 25 95 72 13 – 05 61 49 69 54
 Email : patricia.sanner@tipi.fr



«Tipi»

Des nouvellesen bref...

La santé par le bien-être



Celine Amokrane-Chesnel, Corinne Mange et Patricia Sanner. Photo DDM, J.B.

« Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la santé holistique », tel était le thème de la dernière conférence organisée, au Phare, par l'Amicale Laïque de Tournefeuille et l'association « Samasa » qui a pour centre d'intérêt l'approche globale de la santé et de l'éducation en se référant aux dernières découvertes en psychosomatique et neurosciences. « Holos, en grec, signifie tout entier, global, précise Corinne Monge, la présidente. Car la santé ce n'est pas l'absence de maladie ou de handicap, mais un état complet de bien-être physique, moral et existentiel, un équilibre entre ces trois dimensions. C'est nous qui produisons cet équilibre en prenant soin de nous et en respectant nos besoins », Céline Amokrane-Chesnel, reprenant les travaux de Paul Mac Lean dans les années 70, théorise « l'organisation du cerveau avec ses trois étages : reptilien, limbique et neo-cortex. Chacun sait

que trop de tensions dans la vie professionnelle et personnelle, trop de chocs émotionnels donc trop de stress entraînent désordres psychosomatiques, maladies, dépressions... » Savoir gérer son stress, c'est apporter des réponses adaptées aux « trop » de la vie, ménager son capital santé et retrouver un équilibre satisfaisant. Patricia Sanner ajoute : « Nous sommes conseils en santé holistique, des éducateurs de santé, mais nous ne faisons pas d'ingérence médicale. Nous travaillons avec les médecins qui acceptent cette approche globale. Nous pratiquons la relaxation visualisation positive qui permet de relâcher les tensions physiques et de libérer les tensions mentales ». La santé holistique permettrait donc, en stimulant balance hormonale et système immunitaire, de faire de chaque individu un éducateur de sa propre santé.

Jacky Béna

Conférences :

- « **Le stress dans la famille** », Marie-France Boisserie, à Espalion au centre social cantonal, à Toulouse la maison des associations.
- « **Concilier temps professionnel familial et personnel n'est ce qu'un rêve ?** » Marie-France Boisserie, à Espalion au centre social cantonal
- « **Grands parents, quelle place, quels droits, quelle autorité ?** » Marie-France Boisserie, à Espalion au centre social cantonal
- « **Regarde comme je grandis bien !** » Marie-Jo Dursent Bini, à Toulouse
- « **Ce que vous avez toujours voulu savoir sur la santé holistique** » Céline Chesnel Amokrane, Corine Mange, Patricia Sanner, à Tournefeuille (cf article ci-contre, La Dépêche, 16 avril 2009)
- **Atelier Relax** : Toulouse, une fois semaine
- **Atelier journée** : « **Sensations, émotions, sentiments avec le cercle Prodas** » Geneviève Enjalbert, à Toulouse

Trois CSH à l'AG de Miss

Le samedi 10 octobre a eu lieu l'Assemblée Générale de MISS. L'après-midi a été consacré au thème de l'immunité : Pierre Tubéry a fait une intervention très intéressante sur le sujet, suivie de deux ateliers « Comment agir sur mon système immunitaire » animés par Marie-Jo Dursent Bini et Patricia Sanner. Signalons la présence d'une 3^{ème} CSH, Elisabeth Dejean, elle a animé un atelier sur le yoga du rire, source de réjouissance pour tous !

Félicitations à la promotion 2007-2009,

Bonne continuation à la promotion 2008-2010, Bienvenue à la promotion 2010-2012

Félicitations aux CSH qui ont soutenu leur mémoire à Toulouse en présence du jury composé de :

- Marie-France Boisserie et Geneviève Chebille-Enjalbert pour **Colline Gisèle Urban**
- Marie-France Boisserie – Corinne Mange – Monique Ségura pour **Ana Antunès – Julie Marie.**

A Toulouse, trois personnes terminent leur cursus CSH en novembre 2010 : Sylvie Bérard – Dominique Dalat et Véronique Gibert.

A Valence six personnes termineront en 2010.

La formation de Conseil en Santé Holistique se poursuit à Toulouse et en Rhône-Alpes à Valence depuis février 2009, sur le modèle toulousain (5 jours, en semaine, tous les deux mois sur deux ans, soit 10 modules).

- **TOULOUSE** : Marie-Jo Dursent Bini 05 61 57 30 96 www.mjdb-csh@wanadoo.fr en 2^o année.
- **VALENCE** : coordination assurée par **Catherine Thorens Bini** 06 63 58 76 96 www.catherine-thorens.fr catherine.thorens@orange.fr

Pour tous renseignements concernant la formation, consultez le site :

sante.holistique.csh.free.fr





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

Martin Luther

CONGRES

Les 12, 13, 14 novembre 2010

Les Conseillers en Santé Holistique de Midi-Pyrénées organisent leur

V° congrès au centre Pierre Baudis à TOULOUSE.

Cette manifestation est ouverte à **tout public intéressé par une approche globale de la santé.**

Le conseil d'administration est en train d'élaborer le déroulement du congrès, nous vous le transmettons dès qu'il sera finalisé.

Nous accueillerons pour des conférences :



Thierry Janssen



Gérard Guasch



**Anne Marie
et Rémy Filliozat**

SITE INTERNET DE SAMASA

Nous avons le projet de créer un nouveau site internet. Sa réalisation est en cours et nous remercions vivement M. **Lucien Roux** pour l'aide et les précieux conseils qu'il nous apporte. Affaire à suivre... donc !

SA.MA.SA Éducation Midi-Pyrénées

(sigle formé des 2 premières lettres de **SA**nté-**MA**ladie-**SA**nté)
est une **association loi 1901**

créée en 1988 à Toulouse.

Elle a pour centre d'intérêt **l'Approche Globale de la Santé et de l'Éducation** en se référant aux dernières découvertes en psychosomatique et neurosciences. Elle est ouverte à **toute personne intéressée.**

Elle regroupe les **Conseils en Santé Holistique** qui accompagnent la vie d'un bout à l'autre dans une démarche holistique. (du grec Holos, le tout)

L'association propose des ateliers de **relaxation visualisation positive**, des groupes de paroles, des stages « **Je dis non à la maladie, je dis oui à ses messages** », des conférences, des congrès...

Infos de nos partenaires



Partenariat associatif : SA.MA.SA.

Solidarité pour le soutien aux malades - M.I.S.S.



Les 3 associations souhaitent concrétiser leur lien et réunir leur force. Une 1^{ère} réunion s'est tenue afin de faire un état des lieux de chaque association et une mise en commun des ressources. Il a été décidé de faire une **plaquette de présentation commune**. D'autres projets vont voir le jour, nous sommes ravies de cette perspective et ne manquerons pas de vous tenir informés.

Jean-Pierre Muyard

**POURQUOI
TOMBONS-
NOUS
MALADES ?**

hayard

« **Pourquoi tombons-nous malades ? Pour une médecine de la personne** », est un livre de Jean-Pierre MUYARD médecin - psychiatre ayant travaillé avec Henri Laborit sur les interrelations entre le cerveau, le corps et l'inconscient. Il nous explique comment la maladie, loin de n'être qu'un ensemble de symptômes à éradiquer, offre l'opportunité de trouver **un sens à ce qui nous arrive.**

Il explore différentes thérapies complémentaires dans l'accompagnement de cette quête de sens et ces thérapies ont la particularité de prendre en compte la personne dans sa globalité.

Il clôt son ouvrage sur cette belle phrase : « Guérir n'est pas une bataille contre la maladie ou la mort. Il s'agirait plutôt d'une mutation alchimique et d'une initiation à « une autre vie » qui passe par un acte de reconnaissance de ce que je suis, de réconciliation des diverses parties de moi-même, de transformation de la distribution de l'énergie vitale, signe que les forces d'attraction universelles en moi ont retrouvé un autre équilibre... C'est cela la magie de l'Amour. »
Aux Editions Fayard P Sanner

Vous pouvez nous contacter :

Par **téléphone** 05 34 66 28 04, les mercredis de 9h30 à 11h30

Par **Courriel** : samasa.mipy@laposte.net

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

