

Bonjour,

J'ai commencé à recevoir des commentaires et des témoignages de votre part. Je vous en remercie. J'essaie, dans la mesure du possible, de tenir compte de vos observations. **Deux collaborateurs extérieurs ont participé à la présente publication; j'en suis très contente.** J'espère que d'autres s'y impliqueront bientôt et de façon continue.

Je vous invite, tout comme les dernières fois, à me faire part de vos commentaires, de vos opinions, de vos questions et à partager avec nos lecteurs **votre vécu**, vos sujets d'intérêts, vos préoccupations et vos interrogations. **J'attends avec impatience vos articles.**

N'oubliez pas de prendre note de la section « Nous recherchons » à la suite de la revue. La date de tombée des articles pour la parution de **l'automne est le 30 août 2009** et pour celle de **l'hiver le 30 octobre 2009.**

Je vous remercie de votre collaboration.

Martine

Par courriel :
revuedelivrance@hotmail.com

N.B. 1: Tous les écrits (opinions, poèmes, articles) et œuvres doivent avoir un lien avec l'un des thèmes suivants : femmes, hommes, mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent.

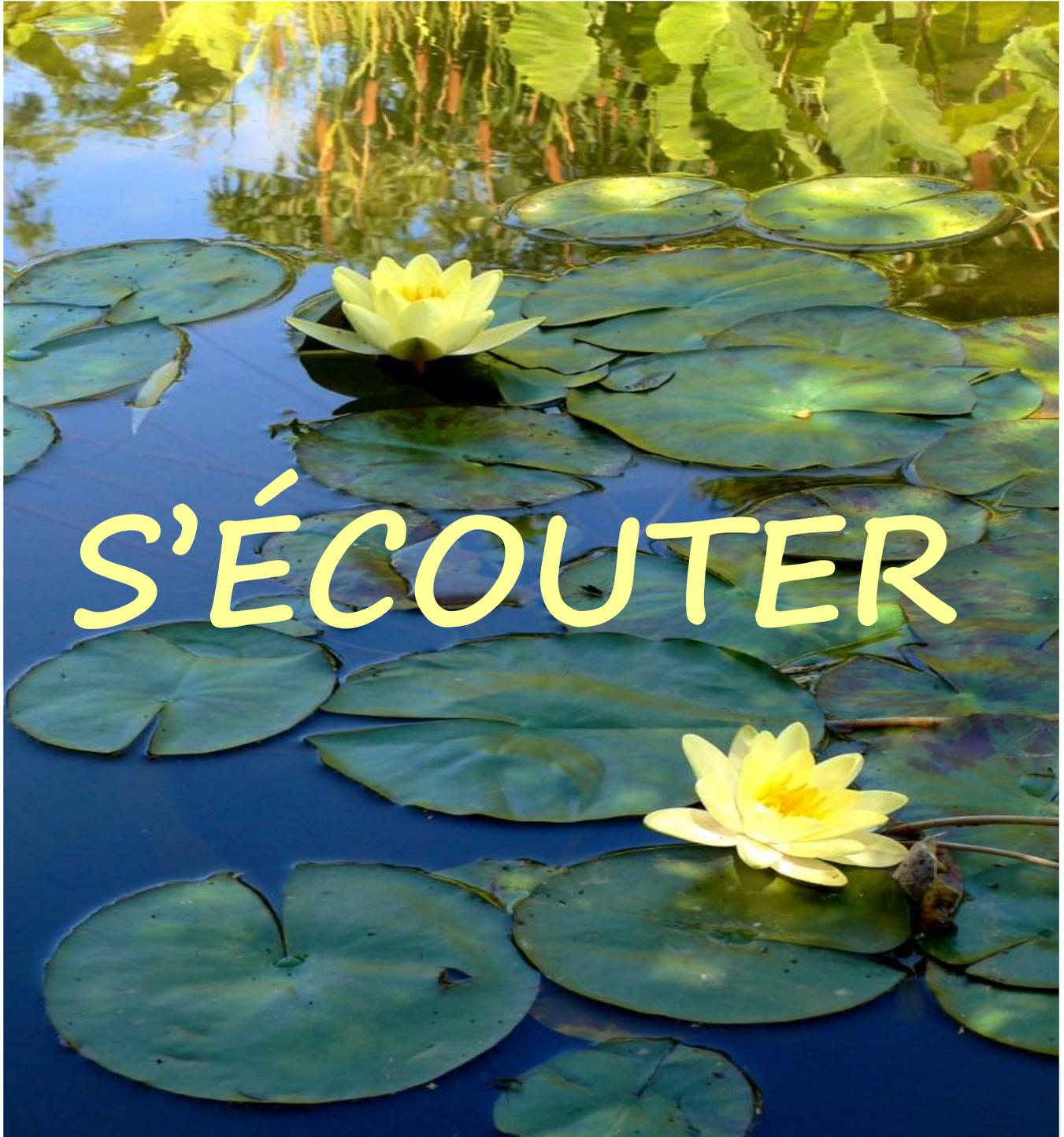
N .B. 2 : En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le numéro qui suit. Je me réserve le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient également être retouchés (orthographe, syntaxe, etc.).

N .B. 3: **Pour tout article destiné à la publication, n'oubliez pas d'écrire un titre ainsi que votre nom, prénom ou initiales ou encore votre pseudonyme.**



Délivrance

Revue pour les victimes d'agression sexuelle et leurs proches- Été 2009



S'ÉCOUTER

Délivrance signifie

- Action de délivrer, de rendre libre
- Fait de se soulager, de se débarrasser de ce qui gêne ou nuit
- Remettre quelque chose à quelqu'un

Pour une victime d'agression sexuelle, c'est apprendre à retrouver sa liberté de vivre, de ne plus survivre, c'est se débarrasser des chaînes du passé, des nombreuses conséquences de l'agression, c'est remettre à l'agresseur la responsabilité de son geste, la honte la culpabilité que malheureusement nous portons trop souvent.

Bulletin

Coordonnatrice de la publication et rédaction

Martine D.

Collaborateurs

Claire Hnatiuk Marion

Alain Morrier

Révision et correction

Danielle G. Manon C. Ginette D.

Photographie et dessins

Infographie

Martine D.

Les articles de ce bulletin sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteures. Ils peuvent être reproduits en mentionnant la source. L'emploi du masculin dans les textes englobe le féminin et le masculin et ne vise qu'à en alléger la lecture.

La revue *Délivrance* est publiée quatre fois l'an et produite au Québec.

Articles, commentaires, opinions, questions et répliques de nos lecteurs peuvent être envoyés à l'adresse suivante :

revuedelivrance@hotmail.com

En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain bulletin. Le comité de rédaction se réserve aussi le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs du bulletin. Certains écrits pourraient être également retouchés.

La revue *Délivrance*

Produite par une « survivante » d'inceste, *Délivrance* se veut une revue sans prétention de renseignements et de support pour les victimes d'agression sexuelle, leurs proches et toutes personnes intéressées par cette problématique. Elle propose de l'information, des outils, des réflexions, des ressources, des témoignages. Elle est d'abord le fruit de mon cheminement, mes besoins, mes questionnements, mes recherches et mes lectures issus de la période de reviviscences (flashbacks) que je vis depuis plus de trois ans. Elle s'est enrichie par la suite de réflexions, d'observations, de commentaires et de partages venant de victimes que j'ai eu le privilège de rencontrer. J'espère qu'elle sera bientôt le véhicule de communication et de partage des vôtres.

La section **DOSSIER** aborde généralement un thème lié au processus de guérison vécue par les victimes d'agression sexuelle ou aux conséquences de celle-ci. La deuxième, **MIEUX-VIVRE**, donne de l'information, suscite des réflexions, suggère des outils afin de se sentir mieux, de s'ouvrir, de faire le point, de traverser plus aisément les moments difficiles et d'apprécier davantage les bons. **AU FIL DU TEMPS** présente des témoignages, des lectures, des ressources à découvrir. Chaque parution que j'espère au nombre de quatre par année sera aussi en harmonie avec la couleur de chaque saison.

J'aimerais que cette revue chère à mon cœur devienne un outil de communication utile et dynamique. Je vous invite donc à me faire part de vos commentaires, de vos opinions et de vos questions. Je vous encourage à partager avec les lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations, vos réflexions, vos interrogations ainsi que vos témoignages.

Bonne lecture!

Martine



Comme les **nénuphars** qui poussent dans des eaux stagnantes, certains d'entre nous avons grandi dans un milieu qui semblait peu propice à notre développement. Et comme ces magnifiques fleurs, nous avons fait de notre mieux pour garder pieds à terre, nous enraciner, essayer de s'épanouir, de fleurir. Et c'est en étant dans notre centre, à notre écoute que nous pouvons y arriver.

Le **logo** représente un **papillon** sortant de son cocon signifiant la délivrance mais aussi la transformation. Le monarque- par sa migration prodige- est une figure emblématique de la détermination, de l'accomplissement de ce qui paraît irréalisable. L'œuvre a été réalisée par Carole Tavernier.

Édito

S'écouter, prendre soin de soi... facile à dire, pas toujours évident à faire. Pris par le tourbillon de la vie, par les obligations du quotidien, nous ne prenons souvent pas le temps de nous arrêter. Car **pour s'écouter, il faut d'abord s'arrêter puis sentir**, entendre ce que notre corps, nos émotions, notre tête ont à dire et **enfin être attentif aux besoins** qui se cachent derrière le sentiment, la sensation, le message qui s'est présenté à nous **et chercher à y répondre**. Pour certaines personnes, dont les victimes d'agression sexuelle, cela est encore moins simple. Souvent, afin de moins souffrir nous avons coupé partiellement ou totalement avec une ou plusieurs parties de nous-même. Se remettre à l'écoute signifie réouvrir une porte (entre)fermée, une porte qui nous protégeait d'une souffrance, d'une douleur immense. **Notre corps nous parle au présent**, à chaque seconde de notre vie physique, émotionnelle et mentale, **mais il raconte aussi notre passé**, nos meilleurs souvenirs comme nos traumatismes refoulés.

S'écouter émotionnellement, physiquement, intellectuellement, prendre soin de soi ne devrait pas être réservé seulement aux moments de crises; **s'occuper de nos besoins devrait devenir une habitude quotidienne. Il serait heureux de se servir de son corps comme de son plus intime conseiller, d'accepter de l'écouter avec attention et bienveillance, plutôt que de chercher à le convaincre ou à le contraindre. Apprendre à s'aimer et à prendre soin de soi est au centre du processus de guérison.**

Lors de l'agression nos frontières émotionnelles et physiques ont été transgressées. Pour moi, **il est évident que la guérison ne peut s'effectuer que par un cheminement qui touche ces deux aspects**. Plusieurs d'entre nous entreprenons des thérapies ou démarches de nature verbale, mais très peu explorons l'aspect corporel alors que d'importantes mémoires y sont imprégnées. Je vous propose donc d'examiner, de vous sensibiliser à certaines approches, activités de mieux-être qui nous permettent justement cette « double » rencontre avec soi. Il en existe d'autres, de nombreuses; il s'agit de trouver celles qui nous conviennent.

Je vous souhaite de profiter pleinement de l'énergie lumineuse et stimulante de l'été pour refaire le plein, à votre façon, mais aussi pour vous arrêter, vous écouter, pour faire place à votre soleil intérieur.

Martine

Sommaire

DOSSIER: S'écouter

S'écouter	4
Fonctionner au quotidien	5
La psycho-corporelle intégrée	6
La bio-énergie	7
Viol des frontières	9
L'acupuncture	12
L'ostéopathie	13
Le massage	15
L'anti-gymnastique/ La MLC©	16
Le yoga/ Le taï chi	17

MIEUX-VIVRE

Menus faciles et équilibrés	11
Les bienfaits de l'activité	14
Émotions et sentiments	18
Le jardinage émotionnel	19
S'imprégner de l'été	20
Faire le point	22
Les symptômes de stress	23
Se soigner par les plantes	24
Le focusing	25

AU FIL DU TEMPS

Droit de parole	8 et 26
Babillard	10
Prochain numéro	10
Des mots pour le dire	27
Ressources	27

S'écouter ... prendre soin de soi

S'écouter, c'est respecter son rythme naturel, ses élans. **C'est trouver la vraie réponse qui vibre en nous**, la respecter et la faire respecter. C'est cesser de vouloir ce que nous ne voulons pas réellement, c'est écouter son cœur, son corps. C'est mettre de côté les « il faut, je dois ».



Plusieurs d'entre nous ont été trop occupés à courir, survivre et s'en sortir pour envisager la possibilité de s'occuper d'eux-mêmes. Pour certains, s'écouter est synonyme de faiblesse, voire de mollesse. Pour d'autres, cela active la peur, suscite la douleur. Ainsi, **nous finissons souvent par nous couper de nos sensations corporelles.** Ignorer ou renier nos besoins physiques et/ou émotionnels mine notre santé. Ne pas reconnaître que l'on a froid, que l'on a soif, que l'on a besoin de sommeil, que l'on a peur, que l'on est en colère persuade le moi que nos émotions et nos besoins fondamentaux ne méritent pas d'être pris en considération, d'être satisfaits. Par contre, **quand on prend soin de soi, on renforce son estime de soi, on affirme l'intégrité de notre personne.**

Prendre soin de soi, c'est être sensible à son hygiène physique et psychique; le corps psychique, comme le corps physique, a un rythme à respecter. **Apprendre à considérer et à protéger ses rythmes**, à être accessible à ses besoins, à être à l'écoute de soi-même et à rester à l'abri des pressions permet une bonne harmonie relationnelle et affective d'abord avec soi puis avec les autres.

Pour le chirurgien et psychothérapeute Thierry Jansen, il faut apprendre à respecter une écologie intérieure et extérieure, à **rechercher une harmonie entre nos dimensions physique, émotionnelle et intellectuelle.** Car ces différents plans sont étroitement liés. Il faut partir du corps : « Il faut apprendre à le délier, le détendre, pour libérer les sensations et, du coup les émotions ». Et, seulement alors, mettre des mots sur ce que nous expérimentons. **Souvent nous pouvons sentir l'incohérence de notre vie dans nos tensions corporelles ou émotionnelle;** être à l'écoute objective de soi permet de détecter nos « tricheries ».

Selon David Servan-Schreiber **pour se réapproprier sa vie, il importe de se réapproprier son corps; c'est dans notre corps que se trouvent les mécanismes naturels de régulation et de guérison qui nous ramènent vers le bien-être.** Il est souhaitable de capter les messages de notre corps et d'essayer d'y répondre, non pas par des médicaments mais par des solutions douces, une prise en charge naturelle, une discipline de vie éventuellement. Ce n'est qu'à ces conditions que l'on peut se reconnecter doucement à nos forces intérieures et récupérer notre vitalité. Il est parfois nécessaire de remettre beaucoup de choses en question- sa vie et ses choix, son mode d'alimentation, son rythme de travail, et même parfois son couple, sa famille et son éducation. Tout le monde n'a pas forcément envie d'aller si loin. C'est bien normal; l'essentiel est d'établir ses priorités, de sentir ses limites, et de vivre heureux au quotidien.

Pour Christophe Massin, psychiatre, « **Nos facultés d'adaptation, pour fonctionner au mieux, demandent un temps afin de digérer une nouvelle désagréable,** une transition pour se préparer à un changement et un minimum de possibilités d'anticipation. **Nous avons donc besoin d'un sas de décompression et d'apaisement après une épreuve, et d'un temps pour retrouver notre énergie** avant d'affronter une nouvelle situation ». Ainsi, **toute bulle de loisir ou de détente** que nous parvenons à maintenir dans nos emplois du temps surchargé **est un bien précieux. Nous avons besoin à la fois de nous « recréer » et de nous « recréer ».** Pour satisfaire ce besoin, Guy Corneau parle du « jardin intérieur ». Cet endroit est le lieu où nous prenons contact avec la partie la plus vivante en nous. On peut l'atteindre par la flânerie, le sport ou une activité. En fait, c'est **nous donner accès, par différents moyens, à des sensations d'expansion, une forme de joie.** Ces moments sont essentiels à notre construction intérieure, notre liberté.

Prendre soin de soi, c'est apprendre à répondre à nos besoins, à avoir du plaisir et à avoir une bonne « moyenne » de moments de « non-crise », de ne pas toujours se débattre avec les souvenirs, à ressentir la douleur, la peur ou la colère.

Rappelons-nous qu'on a le temps qu'on se donne et que nous seuls avons le pouvoir d'apporter des changements. Prenons conscience que nous sommes la seule personne qui nous accompagnera tout au long de notre vie. Cela vaut largement la peine que nous nous donnions les moyens de nous sentir bien⁴.

1) Ginsberg, Bary G., *Famille monoparentale- Guide de survie*, Broquet, 2008 2) Chabrilac, Odile, *C'est décidé, je pense à moi!*, Plon
3) Psychologies, Avril 2008 4) Ferland, Francine, *Pour parents débordés et en manque d'énergie*, CHU Sainte-Justine.

Fonctionner au quotidien

Certaines parties du processus de guérison provoquent une décharge émotionnelle importante. Vous pouvez ainsi devenir physiquement et émotivement épuisés. Votre attention sera peut-être détournée des préoccupations quotidiennes de sorte qu'il se peut que vous vous retrouviez incapable de travailler (ou difficilement), de rencontrer vos obligations familiales, de maintenir votre vie telle quelle. **Il est important de reconnaître que votre vie est temporairement changée.** Il est « normal » de ne plus être capable de voir à tout, de conserver votre cédule normale, d'avoir autant d'énergie, d'être aussi productif ou de donner autant d'attention à vos relations intimes. Vous devez vous donner des temps de repos, de calme pour intégrer ce que vous vivez, afin de digérer les changements, parfois tumultueux, reliés à la guérison et pour rassembler vos forces.

Il sera peut-être nécessaire d'organiser et de planifier votre vie différemment, du moins pour un certain temps. Il existe des trucs et des outils, mais le processus part de soi, d'une réflexion sur ses habitudes de vie et sur ce que l'on souhaite obtenir, en **ne perdant pas de vue ce qui est vraiment essentiel pour soi.** C'est seulement en réfléchissant à ce que l'on veut, en établissant nos **priorités actuelles**, en distinguant besoins et désirs, en découvrant les comportements qui bouffent notre temps, en **identifiant ce qui nous épuise et ce qui nous renforce émotionnellement** que nous parviendrons à retrouver un certain équilibre.

Voici quelques petits trucs pour gagner du temps et se préserver de l'énergie: planifier et prévoir tout ce qui peut l'être, faire une chose à la fois et la terminer, ranger et nettoyer au fur et à mesure pour éviter l'accumulation, faire de l'ordre- ce qui évite perte de temps et impatience, apprendre à déléguer, à dire non, avoir un afficheur ou un répondeur pour filtrer les appels, consacrer ses énergies et réserver son temps à des gens qui ne nous le font pas perdre.

Faire place à l'humour permet aussi de dédramatiser (sans nier ce que nous vivons), de réduire le stress et de passer plus facilement à travers ces moments difficiles.

REPAS

- **Planifiez vos menus et vos achats d'aliments vous aide à gagner du temps.**
- Entretien vos réserves d'aliments de base (Liste d'ingrédients de base indispensables www.extenso.org).
- **Achetez des aliments sains prêts à l'emploi ou nécessitant une courte durée de cuisson.**
- **Cuisinez vos recettes en grande quantité et congelez les restes en petites portions** (pour en savoir davantage sur les aliments et leur durée de congélation consulter le www.mapaq.gouv.qc.ca).
- Faire des muffins, des scones et des pains (pains aux bananes, aux canneberges et aux noix) en grande quantité et les congeler. Ceux-ci se conserveront jusqu'à trois mois et constitueront d'excellentes collations.
- **Participez à une cuisine collective ou préparez des repas entre amis.**

PLANIFIER SON TEMPS

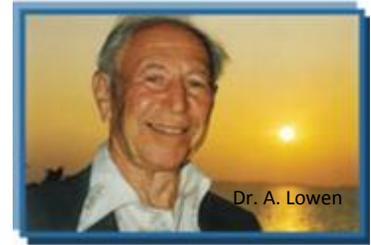
- **Établir un horaire quotidien** pour la semaine à venir en y inscrivant les rendez-vous, journées de courses, activités et tâches à accomplir (y compris du temps pour le plaisir et la détente).
- **Rayer de son agenda les activités superflues, trop compliquées.**
- Apprendre à écourter, à partager en plusieurs étapes ou à faire autrement les tâches obligatoires désagréables.
- **Apprendre à dire non.**
- **Déléguer** certaines tâches ou engagez quelqu'un.
- **Demander de l'aide ou faire des échanges/partages** avec d'autres.

TRUCS BUDGET

- **Construction d'un budget :** dresser un court bilan, rédiger votre budget, remettre en question votre budget actuel.
- **Pour respecter son budget :** payer comptant, fuir le crédit, étaler vos dépenses (demande de versements égaux aux fournisseurs- HQ) et vos revenus (ex. : soutien aux enfants peut être versé mensuellement).
- Transformer votre budget, afin de le visualiser sur une période de quatre semaines.
- Vérifier chaque semaine si votre budget tient la route et si vos estimations sont bonnes.
- **Se créer un coussin de sécurité :** déposer un petit montant (\$10, \$20) à chaque semaine. Essayer d'accumuler l'équivalent de trois mois de frais de subsistance.
- **Situations précaires.** Dresser un bilan de votre situation financière. Consulter un spécialiste du budget (ex. Acef : www.fcac-acfc.gc.ca). Envisager un prêt de consolidation de dettes.

1) Desrochers Sylvie, [Trucs pour gagner du temps](#), Bien grandir, juin 2009 2) Simard, Cathy, [La famille en temps de récession](#) 3) Ferland, Francine, [Pour parents débordés et en manque d'énergie](#), CHU Sainte-Justine 4) Peel, Kathy, [Guide de survie de la mère au travail](#), Libre Expression 5) Larson, Richard, [S'organiser pour être plus efficace](#), Éd. Quebecor 6) Davis, Laura, [Courage to heal-Workbook](#), Harper-Row, 1990

Retrouver le plaisir d'être par la bio-énergie



L'analyse bioénergétique est une forme de psychothérapie joignant le **travail analytique au travail énergétique** dans le but d'aider la personne à **éprouver du plaisir, à s'ouvrir à la vie, à l'amour, en l'amenant à relâcher graduellement les tensions et les attitudes de protection qui limitent la circulation de son énergie et son expérience**. Elle a été développée vers le milieu du siècle dernier par le Dr. Alexander Lowen qui s'inspira grandement des travaux de Wilhelm Reich. L'analyse bioénergétique considère que ce qui se déroule dans le corps se déroule aussi dans l'esprit, et vice-versa.

L'analyse bioénergétique a d'abord été conçue pour soigner des personnes aux prises avec des problèmes psychiatriques graves, comme **la névrose**, et des **problèmes de dépression, d'anxiété** ou d'**ordre sexuel** ou **relationnel**. Grâce à sa composante corporelle, elle serait également appropriée pour le traitement de certains troubles de la personnalité et de maladies d'origine psychosomatique. Les personnes en bonne santé peuvent y trouver un moyen de traverser une crise, d'explorer leur vie affective et de libérer leur potentiel de joie et de créativité.

Libérer le corps et les émotions

Tous les humains vivent le conflit, le manque d'affection, l'incompréhension, la manipulation et les autres situations difficiles inhérentes aux relations interpersonnelles. **Les enfants se protègent de ces expériences douloureuses grâce à des mécanismes de défense**. Ils ont aussi recours à **des mécanismes physiologiques** comme la contraction des muscles limitant la mobilité des articulations. Reich avait identifié sept « anneaux de tensions » : l'oculaire, le buccal, le cervical, le thoracique, le diaphragmatique, l'abdominal et le pelvien. Quand les contractions sont fréquemment répétées (un réflexe programmé), elles deviennent chroniques et s'inscrivent profondément dans l'attitude du corps. **Cet ensemble de mécanismes de défense de nature à la fois psychique et somatique qu'élabore l'individu constitue selon Reich une armure caractérologique**.

Le thérapeute en analyse bioénergétique utilise deux outils fondamentaux : l'analyse des défenses caractérologiques et le travail corporel ou travail énergétique.

L'analyste bioénergéticien attache une grande importance aux expressions corporelles (la posture, le degré de fluidité ou de rigidité du corps en mouvement, la capacité vibratoire du corps, le degré de tension musculaire, le ton de la voix), **à la qualité de la respiration et à l'enracinement**. Ces caractéristiques physiques lui révèlent la structure du système de défense d'une personne et le type de lutte existentielle qu'elle mène. Le travail corporel consiste d'abord à développer l'attention aux sensations. Ensuite, à l'aide notamment d'exercices respiratoires (avec appui sur un tabouret, un ballon), de postures (de l'arc, de l'arc inversé), de mouvements ainsi que des pressions manuelles du thérapeute, on favorise la prise de conscience des vieilles tensions musculaires devenues chroniques. **L'objectif est de découvrir les défenses qu'on a construites étant enfant pour affronter des situations difficiles, puis de les assouplir et de les réaménager afin de restaurer la pulsation vitale originelle ainsi que le potentiel orgasmique**.

Selon ce qui peut surgir dans le processus thérapeutique, **le thérapeute est parfois appelé à utiliser le toucher afin de soutenir le processus**. Les thérapeutes certifiés en analyse bioénergétique ont été formés de manière à utiliser le toucher de façon pertinente et respectueuse durant les séances thérapeutiques et à maintenir des frontières claires. **Lorsque qu'il est utilisé de manière appropriée, le toucher contribue au relâchement des tensions corporelles et peut également soutenir la personne dans l'expression des émotions reliées à des expériences passées de nature traumatique**.

Quant à la portion verbale, elle découle des racines psychanalytiques de l'approche (Freud, Reich, Lowen) : le praticien y fait un travail d'analyse pour aider la personne à relier ses mots à ses expressions corporelles et à son histoire intime. L'objectif est d'aider la personne à vivre avec ses émotions, considérées comme les « mouvements spontanés de l'organisme ».

L'analyse bioénergétique se définit comme une « approche des profondeurs ». Elle ne consiste donc pas uniquement à faire disparaître des symptômes, mais elle vise à aider une personne à apprivoiser et à réaménager la structure de sa personnalité. Ce travail nécessite généralement quelques années. Certains praticiens acceptent aussi de travailler sur de courtes périodes pour répondre à des besoins spécifiques.

1) www.sqab.com 2) www.passeportsante.net

La psycho-corporelle intégrée

PAR ALAIN MORRIER, PSYCHOTHÉRAPEUTE EN PCI

La PCI a été développée en Californie durant les années 70 par Jack Rosenberg et ses collaboratrices principales Marjorie Rand et Beverley Morse. Elle est une synthèse de plusieurs approches psychologiques (Gestalt, reichienne, psychologie du Soi, relations objectales) et de plusieurs techniques permettant d'intégrer le corps dans le processus de guérison.

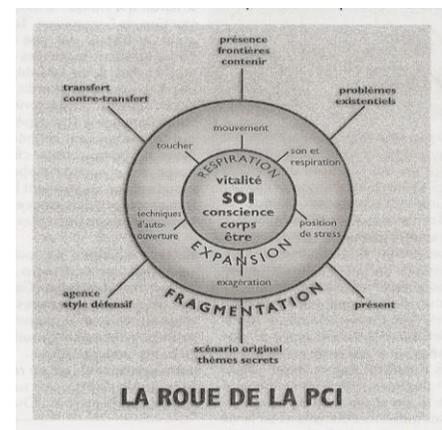
La PCI s'appuie essentiellement sur le fait que **les blessures psychologiques engendrent des défenses à deux volets, inséparables** l'un de l'autre, comme les deux côtés d'une médaille. L'un est d'ordre **psychologique** (**croiances et attitudes protectrices, émotions refoulées, souvenirs rendus inconscients**, etc.) et l'autre est d'ordre **physique** (**résistance corporelle à la souffrance par le biais de contractions musculaires, de modifications de la respiration ou de dissociation nerveuse**). *La recherche de M. Rosenberg et ses collaborateurs a été de chercher le point de jonction entre les deux, c'est-à-dire une approche intégrant le travail psychologique et un processus impliquant le corps.*

Il a ainsi développé une méthode incluant des techniques de respiration et d'assouplissement des tensions corporelles, de mouvements, de travail des frontières et de la présence au sein de la relation thérapeutique. Ceci permet une nouvelle expérience plus globale, une nouvelle conscience du Soi et de stimuler un sentiment nouveau de vitalité. Cette nouvelle expérience, ancrée dans le corps, se veut plus profonde et durable.

Les outils de base utilisés sont :

- **l'analyse de l'histoire de vie** pour permettre la conscientisation des patterns relationnels inconscients, ainsi que des croyances acquises sur soi et l'autre.
- **le travail de la frontière**, outil par excellence de la PCI, qui aide une personne à retrouver son espace vital dans lequel elle peut retrouver son intégrité et son authenticité personnelles
- **le travail du style défensif**, c'est-à-dire des automatismes acquis dans le passé pour se protéger et qui sont réappliqués inconsciemment et le plus souvent de façon inadaptée au présent (exploré principalement sous l'angle des blessures d'abandon-envahissement)
- **le travail sur l'agence** (la pulsion du sauveur), c'est-à-dire au sentiment d'obligation automatique de se sacrifier en tout ou en partie pour se mettre au service de l'autre (l'autre compte plus que moi, si je ne me sacrifie pas l'autre me rejettera, si je ne me sacrifie pas je serai en danger, etc.)
- **la relation thérapeutique** est bien sûr essentielle. Au travers du lien de confiance, le thérapeute est attentif aux reproductions relationnelles et attitudes défensives que la personne-cliente induit et qui sont le reflet de blessures du passé. Il peut refléter et aider à changer ces automatismes et contribuer à guérir les blessures sous-jacentes. Loin d'être une personne neutre, le thérapeute doit au contraire offrir une grande qualité de présence et d'empathie et offrir des attitudes et messages correcteurs. *La blessure a eu lieu en relation et c'est en relation qu'elle se guérira.*
- **le corps** en PCI est le lieu de résidence et d'expérience du Soi. **Tout ce qui se vit psychologiquement se traduit par une expérience corporelle. Le corps contient toutes les mémoires des expériences passées et il est le lieu d'intégration des nouvelles expériences.** La personne en PCI est continuellement ramenée à son expérience corporelle, lieu de vérité qui permet de déjouer les mécanismes de défenses habituels. Nous utilisons la respiration, le mouvement et différentes techniques corporelles douces pour augmenter la vitalité et favoriser l'expérience d'expansion du Soi. Notons que ces techniques sont généralement sans toucher. Bien que celui-ci puisse être inclus, il s'agit le plus souvent d'exercices dirigés que la personne-cliente exécute dans sa frontière.

Approche créative, la PCI permet aussi d'utiliser divers outils pour cultiver la conscience (journal, visualisation, focusing, automassage, examen du mode de vie, etc.), puisés à même l'expérience particulière du thérapeute. / suite p.8



La psycho-corporelle intégrée (suite de la page 7)

La PCI peut s'adresser à des individus, des couples ou des groupes. A l'instar de la plupart des approches, il est recommandé d'être le plus régulier au début (une fois semaine) pour bien installer la relation thérapeutique et aussi permettre à la personne-cliente de recevoir le support nécessaire dans la phase d'éveil de la conscience et des mémoires qui peuvent émerger. Les séances pourront s'espacer par la suite. La durée des séances peut varier d'une heure à une heure trente selon le thérapeute.

La PCI peut aider dans une gamme variée de contextes. Des demandes fréquentes sont : sortir d'une impasse actuelle, sortir d'un état de crise intérieure, développer la conscience de patterns limitatifs pour mieux les dépasser, développer un lien entre le corps et la psyché, etc.

J'ai personnellement eu le privilège d'accompagner des personnes victimes d'abus et d'agressions sexuelles. J'ai pu constater que le travail des frontières était particulièrement aidant pour ces personnes. Le fait de s'autoriser à réexplorer et se réapproprier graduellement leur espace vital, qui avait été profondément envahi, brimé, voire détruit lors de l'agression est très guérissant. Il est sans doute important de préciser que le thérapeute lui aussi trace son espace vital. Celui-ci étant distinct de la personne-cliente, un message de respect et de non-envahissement est envoyé et s'avère très supportant. Un autre aspect très fécond est souvent dans le travail corporel. La personne-cliente peut se réapproprier son corps, ses sensations, dans le respect de sa frontière, ce qui est exactement l'opposé d'une agression. Une relation supportante est souvent aussi très bénéfique pour guérir la honte, la culpabilité ou les pertes d'estime de soi, qui sont malheureusement trop souvent l'apanage des agressions.

On peut s'assurer de la compétence du thérapeute en vérifiant s'il est accrédité par l'Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée à Montréal (514-383-8615). La PCI étant un outil versatile, il peut aussi être utile de questionner le thérapeute pressenti sur ses spécialités éventuelles, sa clientèle type ou ses formations complémentaires. Certains se spécialiseront auprès des enfants, d'autres des couples, d'autres encore auprès des personnes abusées etc.

8 / Délivrance / Été 2009

DROIT de PAROLE

L'ACUPUNCTURE M'A PERMIS DE TENIR LE COUP

Suite aux agressions de mon enfance et de mon adolescence, mon corps est devenu un outil, une machine; il me permettait d'accomplir les actions que je désirais entreprendre. J'en prenais donc relativement soin afin qu'il puisse produire à son maximum. Mais peu avant la montée des flashbacks, ma mécanique a commencé à se « détraquer »: palpitations, nausées, étourdissements, fatigue, insomnie, anxiété firent leur apparition. Une amie m'a suggéré d'aller en acupuncture. Après une première rencontre, mes symptômes avaient beaucoup diminué. Pendant la période de reviviscences, un rendez-vous mensuel me permettait de me maintenir « la tête hors de l'eau ». Lors de ceux-ci, l'acupuncteur m'expliquait la relation entre les déséquilibres de mon corps et les émotions, les situations que je vivais, et me proposait des outils pour faire face aux symptômes qui émergeaient à la maison, au travail, etc. J'intégrais aussi ces renseignements dans les visualisations que je faisais et fais encore tous les jours. L'acupuncture m'aide à retrouver un certain équilibre, l'énergie nécessaire afin d'affronter les vagues suivantes. J'y retourne encore régulièrement. *Anne*

La PCI... un outil UTILE, CONCRET

pour être à l'écoute de SOI, pour apprendre à s'aimer

C'est lors d'une introduction à la PCI que la muraille qui me protégeait a fini par se fissurer. J'allais justement à cette formation pour prendre conscience de mes scénarios, de mes mécanismes de défenses, de mes croyances, pour apprendre à être à l'écoute de mes émotions, de mon corps. J'étais servie! J'ai compris que mon corps n'en pouvait plus de contenir ce passé. Après les ateliers, j'ai poursuivi en thérapie individuelle. Depuis je développe ma capacité à être enracinée, à être présente à ce que je vis, à mon expérience physique, émotionnelle et énergétique. J'apprends à reconnaître dans mes réactions émotionnelles ce qui appartient au présent et au passé. Je développe des outils pour m'aider à maintenir le contact avec la réalité et ne plus sombrer (ou moins longtemps) dans la frayeur de la petite fille que j'étais. J'identifie les effets de mon style défensif dans mon corps (maux, serremments, points, etc.) et apprends à m'en libérer de plus en plus en faisant des choix différents. Je suis davantage à l'écoute de ma voix intérieure pour mon bien-être; j'apprends à prendre soin de moi, à me donner ce que je n'ai pas reçu plutôt que de répondre aux besoins des autres. Je sens de plus en plus mes frontières et m'habilite à les faire respecter. Et j'expérimente doucement, en me respectant... j'ai compris que la seule façon de changer les empreintes des agressions dans ma mémoire cellulaire était de me permettre, malgré les peurs, de vivre une expérience différente. *Marie*

L'agression sexuelle : **viol des frontières** physiques, psychologiques et sexuelles

LES FRONTIÈRES

Mais qu'est-ce qu'une frontière? C'est une limite, une sorte de démarcation qui établit une distinction entre soi et les autres. **Les deux principales catégories de frontière sont la frontière physiologique et la frontière émotionnelle.**

L'épiderme marque la limite physique de notre corps.

Mais il existe une autre frontière située au-delà de cette dernière. Nous en prenons conscience lorsqu'une personne se tient trop près de nous. C'est comme si nous vivions à l'intérieur d'une bulle invisible qui délimite une zone où se mesure notre degré de confort. Cette zone peut varier. On établit une frontière physiologique en déterminant quelles sont les personnes qui peuvent nous toucher; de quelle façon elles peuvent le faire et quelles parties de notre corps elles ont le droit de toucher. On décide aussi de la distance qui nous sépare des autres. La distance tolérée pour un amoureux est parfois minime; celle accordée à nos amis est plus appréciable; pour des étrangers, elle est substantielle et si quelqu'un fait preuve d'hostilité, elle augmentera encore plus. Parce que nous avons le choix de reculer autant que d'avancer, nous pouvons nous éloigner d'une personne qui envahit notre espace vital.



Les frontières émotionnelles et relationnelles sont plus difficiles à distinguer, mais elles n'en sont pas moins importantes. L'âge que l'on a, les rôles que l'on joue, les relations que l'on entretient avec l'entourage, nos besoins en matière de sécurité et la manière dont nous voulons que l'on agisse avec nous constituent nos limites émotionnelles. Lorsqu'un message touche nos émotions, une frontière dicte ce qui est admissible ou sécurisant. On établit une frontière émotionnelle en délimitant ce qui nous paraît acceptable dans les paroles et les gestes d'autrui. C'est aussi décider des relations que nous souhaitons développer et celles auxquelles nous désirons mettre un terme.

VIOLATION DE FRONTIÈRES

On dit qu'il y a violation de frontières quand une personne agit de manière inconséquente ou quand elle force l'une de nos frontières. Tout forme de toucher qui blesse, qui choque, qui offense une personne constitue une violation des frontières physiologiques. Toute violation d'une frontière physiologique viole aussi une frontière émotionnelle. Une frontière émotionnelle est violée lorsque quelqu'un s'arroge le pouvoir de dire tout haut ce qu'elle pense en tout temps et toutes circonstances, de nous engueuler d'une façon agressive ou de faire des remarques qui nous déprécient, nous insultent, nous dénigrent. Ignorer ou méconnaître les limitations d'un rôle constitue aussi une violation de ce type.



Des frontières émotionnelles robustes protègent nos frontières physiologiques. Une personne dont l'éducation n'a pas clairement favorisé la mise en place de frontières émotionnelles sera beaucoup plus vulnérable aux agressions physiques. Le fait de vivre dans une famille dysfonctionnelle, d'avoir subi l'inceste, nous prive de contacts émotionnels et physiologiques sains avec les membres de notre famille et cela a pour conséquence de nous empêcher d'établir et/ou de protéger nos propres limites. Que ce soit lors de l'enfance, de l'adolescence ou de l'âge adulte, **toute agression sexuelle est une grave violation des frontières physiologiques, émotionnelles et sexuelles.**

Toute victime d'une violation a besoin de faire un deuil. C'est en apprenant à nous réconcilier avec la souffrance en nous que nous pouvons retrouver le bien-être dont nous avons jadis été privé. La personne qui travaille à réparer les bris de frontières chemine progressivement vers une meilleure qualité de vie. Elle passe de la méfiance à la confiance et, peu à peu, développe ses capacités en devenant de plus en plus elle-même. Elle en vient à assumer pleinement sa vie. / suite p. 10

L'agression sexuelle : viol des frontières physiques, psychologiques et sexuelles (suite)

Tous ceux et celles dont les frontières ont par trop souvent été menacées, bafouées, affaiblies, ont tendance à survivre. **C'est par des frontières saines qu'on apprend à mieux se respecter, à élargir nos horizons, non plus à survivre mais à vivre pleinement.** Lorsqu'on n'a pas de frontière ou que nos frontières s'improvisent selon le besoins de protection, nous n'avons souvent pas d'autre choix que de se rabattre sur des mécanismes de défense : repli sur soi, contrôle, intellectualisation, perfectionnisme, menaces, froideur, mièvrerie, imposition de règles arbitraires, retournement de situation pour que l'autre endosse la responsabilité, injures, en fait tout ce qui permet de fuir les sentiments, de couper court à la communication. Il n'y a qu'une alternative valable : exprimer les sentiments qui nous habitent. Restaurer ses frontières, c'est accéder à une certaine forme de bien-être. Clairement définie et maintenue dans son intégrité, une frontière procure du bonheur.

Notre degré de tolérance envers les comportements d'autrui est révélateur de la vigueur des frontières que nous avons établies. La plupart de gens respecteront nos limites si nous leur signalons. Toutefois, il y a aussi des gens contre qui nous devons les défendre avec acharnement.

On peut apprendre à tirer parti de nos expériences passées pour établir des frontières solides, c'est-à-dire des frontières qui font preuve d'assez de souplesse pour s'adapter à tous nos besoins relationnels, et d'assez de rigidité pour nous protéger des agressions, de la négligence, voire de l'inconscience d'autrui- bref, des frontières humaines qui clarifient les limites du moi, qui garantissent des relations enrichissantes et qui président à l'avènement d'une véritable intimité. Nous avons le pouvoir de fermer la porte à la méchanceté et à la haine pour laisser entrer l'affection, la bonté, la considération.

Les frontières mettent de l'ordre dans notre vie. Apprendre à les consolider, c'est accéder à une connaissance de soi accrue, à une lucidité qui clarifie nos relations interpersonnelles. Avoir de bonnes frontières signifie que nous aurons le pouvoir de déterminer l'attitude et le comportement de l'autre à notre égard. Positivement définies et assumées, elles nous assureront que nous saurons et pourrons nous protéger de l'ignorance, de la méchanceté, de l'inconscience des autres.

Résumé de Katherine, Anne, Frontières humaines- Délimiter son espace vital, Sciences et culture, 1999

BABILLARD

PROVERBE ARABE

Ce qui est passé a fui;
Ce que tu espère est absent;
Mais le présent est à toi

PRÉCEPTE CHINOIS

L'argent ...
Peut acheter une maison, mais pas un foyer;
Peut acheter un lit, mais pas le sommeil;
Peut acheter une horloge, mais pas le temps;
Peut acheter un livre, mais pas la connaissance;
Peut acheter une position, mais pas le respect;
Peut payer le médecin, mais pas la santé;
Peut acheter le sang, mais pas la vie;
Peut acheter du sexe, mais pas l'amour.

Dans le prochain numéro

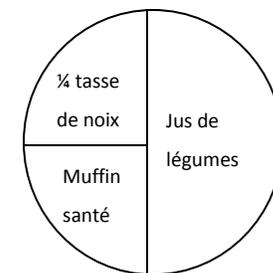
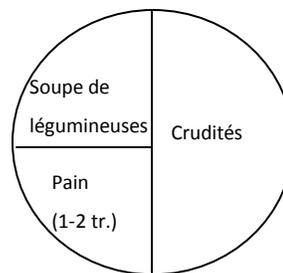
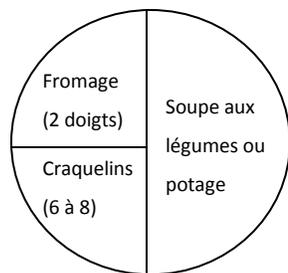
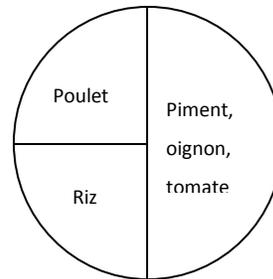
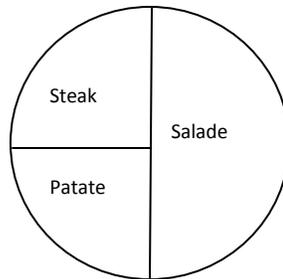
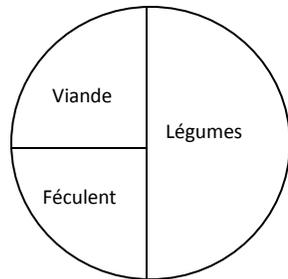
- ⚙ Les mécanismes de défense
- ⚙ La fuite dans les problèmes de santé mentale, dans l'alcool et les drogues, les relations malsaines, la sexualité réprimée ou débridée, les troubles alimentaires, l'autodestruction, le contrôle, le travail, le jeu, etc.
- ⚙ Les besoins essentiels de l'être humain
- ⚙ Médecine chinoise : Le souffle de l'automne
- ⚙ Stress et respiration
- ⚙ Poème : Je t'en prie, entends ce que je ne dis pas
- ⚙ Découvrir sur le WEB

MENUS FACILES ET ÉQUILIBRÉS

Pour créer des menus santé, il suffit de respecter la proportion que chacun des groupes alimentaires doit prendre dans votre assiette.

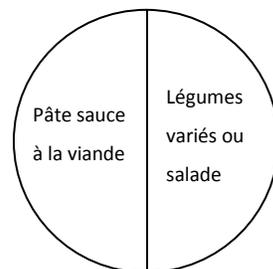
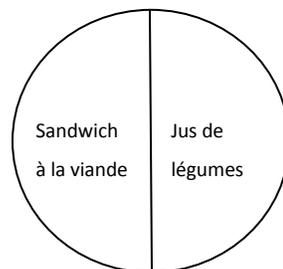
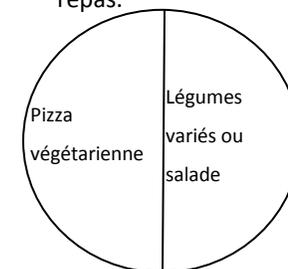
AIDE MÉMOIRE

- Avoir minimum 3 des 4 groupes alimentaires par repas
- Grosseur de 2 poings de légumes (ou $\frac{1}{4}$ de l'assiette)
- Grosseur de votre paume de main de viande ou substituts (le $\frac{1}{4}$ de l'assiette)
- Grosseur de votre poing de produits céréaliers (le $\frac{1}{4}$ d l'assiette)



Si vous désirez manger des pâtes, de la pizza végétarienne ou un riz au poulet, voici les proportions à suivre :

- La $\frac{1}{2}$ de votre assiette de légumes ne change pas (c'est ce qui vous aide à avoir des portions raisonnables)
- L'autre $\frac{1}{2}$ de pâte, de pizza ou de riz avec un peu de viande ou un substitut. Ex. : fromage, œuf, noix, légumes... ce qui vous évitera d'avoir faim 1 heure après votre repas.



À ces repas, si la faim vous le permet, compléter d'un fruit ou d'un produit laitier (yogourt, pouding). Souvenez-vous surtout, qu'aucun aliment ne vous fera prendre du poids si c'est votre FAIM qui vous incite à le manger (et non la gourmandise). Alors, pourquoi ne pas vous gâter à l'occasion, en changeant par exemple, la portion ($\frac{1}{4}$ de l'assiette) de pomme de terre en purée, en une grosseur IDENTIQUE de frites ou de chips. Vous apprendrez ainsi à manger les aliments que vous aimez tout en perdant du poids.



Soulager et prévenir nos maux par l'acupuncture

Ce sont les Jésuites qui, les premiers, ont ramené de Chine des écrits sur l'acupuncture à la fin du XVII^e siècle. C'est toutefois sous l'impulsion de Georges Soulié de Morant (1878-1955), consul de France à Pékin pendant plus de 12 ans, que l'acupuncture prit un essor considérable en Europe à partir des années 1920. Au Québec, la légalisation de la profession est en vigueur depuis 1985.

L'acupuncture est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, avec la diététique chinoise, la **pharmacopée chinoise** (herbes médicinales), le **massage Tui Na** et les exercices énergétiques (**Qi Gong** et **Tai-chi**). Fondée sur une approche énergétique et holistique, l'acupuncture agit sur le **Qi** (prononcé *tchi*) qui circule dans le corps par la voie des **méridiens** (circuits énergétiques). **Des aiguilles insérées à la surface de la peau permettent de stimuler des points d'acupuncture spécifiques situés le long des méridiens, de régulariser le Qi et d'avoir une action sur les fonctions physiologiques et organiques correspondantes.** Il existe une cartographie détaillée des points d'acupuncture, des méridiens (d'organes et vaisseaux merveilleux) et de leurs liens avec les organes et les fonctions du corps.

Lors d'une première rencontre, le thérapeute **évalue l'état de santé de la personne** et **identifie ses déséquilibres énergétiques**. Pour ce faire, il procède par observations, questionnements et palpations. Il prend aussi note des antécédents médicaux et des caractéristiques (taille, poids, teint, rythme de la respiration, son de la voix, etc.). **En général, l'effet d'un traitement d'acupuncture est relaxant.** Même si les aiguilles sont, à première vue, peu invitantes, elles font rarement mal. Elles sont à peine trois fois plus grosses qu'un cheveu et ont été conçues pour s'insérer dans la peau sans résistance. Habituellement, l'acupuncteur utilise de 1 à 15 aiguilles (jetables ou stérilisées), qu'il garde sur différents points pendant 15 à 40 minutes, selon le problème à traiter. On compare la sensation à une piqûre de moustique, mais il arrive qu'elle soit plus prononcée, allant du picotement léger à l'engourdissement, voire à une décharge électrique. Certaines personnes s'endorment durant la séance. Si la vue d'une aiguille vous donne le vertige, l'électropuncture (qui se sert de plaquettes conductrices et de courants électriques d'intensité variable) et l'acupuncture au laser (qui utilise de légers rayons laser dirigés avec précision) peuvent être des solutions de rechange intéressantes. **Il existe différentes écoles de pensée en acupuncture.** Les Coréens, par exemple, insèrent les aiguilles uniquement aux mains et aux pieds tandis que d'autres acupuncteurs les implantent seulement dans les oreilles, particulièrement lorsqu'il s'agit de traiter des troubles de dépendance. Au Japon, l'approche traditionnelle consiste à stimuler les points énergétiques davantage par le toucher (acupression) plutôt qu'avec les aiguilles.

L'acupuncture, en activant les mécanismes de **régulation de l'organisme**, permet d'optimiser les processus de prise en charge et d'autoguérison. Elle peut donc avoir une importante fonction de **prévention**. L'acupuncture permet aussi de traiter, souvent en complémentarité avec d'autres pratiques, une variété de « **déséquilibres** » liés, entre autres, aux systèmes **musculosquelettique** (arthrite, tendinite, bursite, douleurs au dos), **respiratoire** (bronchite, asthme), **gastro-intestinal** (calculs, diarrhée), **éliminatoire** (constipation, cystite), **gynécologique** (dysménorrhée, infertilité, ménopause) **nerveux** (dépression, stress), etc. Elle contribue aussi à **soulager divers maux courants** (fatigue, mal de tête, insomnie, rhume, nausées). Elle peut être utile lors de la **grossesse** afin de soulager les nausées et la lombalgie, déclencher le travail, favoriser la motricité foetale en cas de présentation du siège, etc. Elle peut aider à contrer la nausée et les vomissements associés aux **traitements de chimiothérapie**. En Médecine traditionnelle chinoise, il existe des protocoles d'acupuncture pour traiter ou prévenir virtuellement tous les maux imaginables.

Une séance d'acupuncture dure généralement de 15 minutes à 1 heure. Pour vérifier qu'un acupuncteur québécois possède un droit de pratique, consultez l'Ordre des acupuncteurs. Avant de choisir un thérapeute, informez-vous de son expérience; certains se spécialisent dans le traitement de certains types d'affections.

Résumé d'un article sur www.passeportsante.net

L'ostéopathie...

pour rétablir la fonction optimale de la personne et permettre son mieux-être

ENTREVUE AVEC HÉLÈNE LAMOUREUX D.O., OSTÉOPATHE

Qu'est-ce que l'ostéopathie?

La médecine ostéopathique a été fondée par Andrew Taylor Still m.d.. Il crée le premier collège d'ostéopathie à Kirksville dans le Missouri. Par la suite, un de ses étudiants, William Garner Sutherland, élargit le travail ostéopathique et ses applications thérapeutiques à la sphère crânienne. L'ostéopathie est une médecine manuelle, préventive et curative, dont l'objectif est de rétablir la fonction optimale de la personne et permettre son mieux-être. Elle vise à conserver et à relancer la mobilité, la motilité, et les rythmes de tous les tissus du corps humain. L'ostéopathie s'attarde particulièrement à trouver la cause des déséquilibres. Plusieurs personnes pensent que les ostéopathes s'occupent des os. En fait, le mot ostéopathie, provient plutôt de *ostéo* et *pathos*, qui parle de la cause de la maladie, du mauvais fonctionnement qui entraîne la maladie.



Pour quel maux, les gens vont-ils consulter en ostéopathie ?

La première raison est la douleur... peu importe sa localisation. Douleur suite à un trauma, à une maladie, à de l'épuisement, etc. Par la suite, les gens s'aperçoivent de l'action de l'ostéopathie non seulement sur la douleur mais sur tous les systèmes du corps. La médecine ostéopathique a un champ d'application très vaste, malaises physiques provenant des différents systèmes humains (musculo-squelettiques, nerveux, digestif, cardio-respiratoire, sensoriel, reproducteur, etc.) et psychiques (stress, traumatisme émotionnel, etc.). Elle peut avoir un rôle supportant auprès d'une personne en chimiothérapie et peut être aussi utilisée de façon préventive. Quelle que soit la raison de la consultation, l'ostéopathe l'intégrera toujours dans une approche globale ; ainsi, peu importe l'endroit traité, l'action du traitement intégrera la TOTALITÉ DU CORPS (au niveau physique, psychique et spirituel). L'ostéopathie s'adresse aux individus à toutes les étapes de la vie, des nourrissons jusqu'aux personnes du troisième âge. L'ostéopathie aide également les enfants présentant des problèmes de développement psychomoteur, des troubles de langage, de concentration et d'apprentissage.

Quels bienfaits une victime d'agression sexuelle pourrait-elle retirer de rencontres en ostéopathie ?

Les victimes d'agression sexuelle ne vont pas toujours le mentionner. En cours de traitement, selon l'état émotionnel de la personne, de son vécu, il est possible qu'apparaisse la notion d'inceste. Si le client a assez confiance en son thérapeute pour le nommer, cela permet de déchiffrer plus adéquatement les tensions et les restrictions. Mais on ne peut forcer la personne à s'exprimer. ..Toucher au corps physique permet souvent à des souvenirs de remonter. L'important c'est de ne rien induire, c'est de suivre l'intention que le traitement veut prendre. Souvent les victimes d'agression sexuelle se sentent morcelées; le traitement va les aider à se recentrer. Retrouver son corps et son esprit en un tout aura un impact positif dans d'autres aspects de leur démarche. L'ostéopathie s'inscrit très bien dans un processus impliquant un cheminement psychologique; le corps et le psychisme étant étroitement liés.

Comment s'assurer des compétences de l'ostéopathe que nous consultons?

Il est préférable de consulter un ostéopathe qui est membre du Registre des Ostéopathes du Québec (ROQ). Celui-ci s'assure des qualifications de ses membres et a aussi pour mandat de protéger le public, de recevoir les plaintes, s'il y a lieu. En consultant le site, on a accès à la liste des ostéopathes membres par régions.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

À la maison

- ☺ Allez prendre l'air dans le jardin; bêchez, émondez, sarcliez, tondez le gazon.
- ☺ Danser au rythme de votre musique préférée pendant au moins 10 minutes chaque jour.



Au travail

- ☺ Utilisez l'escalier; faites comme si l'ascenseur était en panne.
- ☺ Remplacez votre pause-café par une pause-promenade.
- ☺ Faites des promenades à pied d'une dizaine de minutes avant le repas du midi.
- ☺ Faites des rotations des épaules et de la tête, des contractions abdominales et dorsales lorsque vous êtes assis à votre bureau ou pendant le trajet en autobus.

Environ deux tiers de notre vie se passe au boulot. Il faut donc trouver des moyens d'**incorporer l'activité physique à la journée de travail** pour demeurer en santé. Un exercice quotidien, comme l'utilisation de l'escalier, contribue de façon importante aux trente minutes d'activité physique dont nous avons tous besoin quotidiennement. Selon les études effectuées, les risques d'accidents cardiovasculaires et les décès sont moins élevés chez ceux et celles qui ont l'habitude d'emprunter l'escalier. De plus, ils manifestent une plus grande force musculaire et une plus grande endurance cardiopulmonaire.



Dans vos déplacements

- ☺ Descendez de l'autobus deux arrêts plus tôt et faites le reste du trajet à pied.
- ☺ Garez la voiture à une dizaine de minutes de marche du bureau et faites le reste du trajet à pied.
- ☺ Rendez-vous au travail à bicyclette; vous économiserez de l'essence tout en protégeant l'environnement et votre santé.



En favorisant la libération d'endorphines dans notre cerveau, le sport constitue une clé incontournable de notre joie de vivre. Ces endorphines sont libérées par l'hypothalamus et l'hypophyse pour aider l'organisme à faire face aux situations de stress, quelles soient psychologiques ou physiques. Les endorphines se dispersent ensuite dans le système nerveux central, le sang et certains tissus de l'organisme. Les sports d'endurance semblent les plus favorables à une telle libération : le jogging, le vélo, la natation, le ski de fond ou les sports en salle de type cardio-training.

L'effet anxiolytique du sport n'est plus à prouver. **De nombreux livres ont déjà souligné son intérêt pour lutter contre la dépression**, les idées noires, la déprime. Pour réduire votre niveau d'anxiété, vous devez fournir un certain effort à 70% de votre capacité maximale et ce pendant vingt minutes. De manière empirique, rappelez-vous qu'il vous faut garder un rythme assez soutenu mais pas trop, sachant que vous devez être capable de soutenir une conversation durant cet effort.



Au jeu

- ☺ Demandez à votre famille de s'engager à pratiquer une nouvelle activité à chaque saison.
- ☺ Formez un groupe de marche qui se réunira chaque jour à la même heure.



C'est en choisissant les exercices qui vous plaisent le plus que vous réussirez à mettre l'activité physique au programme de votre vie quotidienne.

Réapprivoiser son corps par le massage

L'origine du massage peut être retracée jusque dans l'Antiquité, près de 3 000 ans avant Jésus-Christ. Les peuples de l'Inde, de la Perse, de l'Égypte et du Japon en vantent les mérites dans leur littérature. Les Chinois l'ont utilisé très tôt en le combinant à des exercices et des méthodes respiratoires. Plus tard, les Grecs, intéressés par la beauté et l'éducation physique, pratiquèrent le massage à tous les niveaux de la société, du patricien à l'esclave, dans des buts divers, notamment, la détente après le bain et l'assouplissement des tissus.



Le massage procure de nombreux bienfaits. En plus de détendre le corps, il contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de sa santé. **Le massage a de nombreux effets positifs sur** **1- la structure et la posture du corps** (soulage le mal de dos, assouplit les muscles, relâche les tensions, améliore la mobilité articulaire et l'amplitude des mouvements) **2- le fonctionnement de tout l'organisme** (apaise et calme, soulage la douleur, améliore le sommeil, augmente la capacité respiratoire, améliore la digestion et réduit la constipation, améliore la circulation sanguine et lymphatique) **3- les plans sensoriel et psychomoteur** (augmente la conscience de son corps, éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions, favorise une plus grande circulation de l'énergie) et **4- les plans psychologique et émotionnel** (accroît la conscience de ses émotions, augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle, contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress). Dans le cas plus spécifique des approches énergétiques, il agit sur les zones de tension afin de favoriser un meilleur équilibre. Il accroît par le fait même la résistance aux maladies.

Il existe une grande variété de massages : les massages psychocorporels (néo-reichien, esalen, californien, etc.), **les massages bio-mécaniques** (suédois, kinésithérapie) et **les massages énergétiques** (shiatsu, polarité, etc.). Bien qu'ils aient tous un champ d'action assez large chacun a ses particularités. Il est donc important de choisir un type de massage qui répond à vos besoins : détente, travail sur la relation corps-émotion, douleurs musculaires ou articulaires, etc. De plus, selon votre état de santé, certains massages peuvent être contre-indiqués.

« Pour une personne victime d'agression sexuelle, le toucher devient souvent intimidant, voire menaçant. Une simple caresse peut rapidement éveiller de douloureux souvenirs. Pour s'en protéger, bien des victimes en viennent à ignorer toute sensation corporelle. Ainsi, leur corps n'est plus qu'une sorte de carapace dans laquelle elles se retrouvent prisonnières, car en se détournant de tout ressenti physique, elles se privent d'un contact fondamental avec l'autre. S'ouvrir de nouveau à notre corps ne constitue cependant pas une mince tâche. En effet, là y est inscrit beaucoup de souffrances... On doit procéder par étapes, par petites victoires. Il faut réapprivoiser le toucher. Grâce à un contact bienveillant, qui n'est ni sensuel, ni sexuel, le massage représente un excellent choix pour un cheminement. La détente et le bien-être qu'il procure facilitent d'autant plus le retour aux sensations physiques»³. Si l'idée de recevoir un massage, d'être touché soulève certaines



peurs ou appréhensions, vous pouvez débuter par un automassage (réflexologie, do-in, shiatsu), un massage que vous vous donnez. Dans un second temps, vous pouvez expérimenter un massage sur chaise ou un massage énergétique. Lors de ces massages, le receveur demeure habituellement habillé. Ainsi, vous vous habituez à être progressivement touché. Lorsque vous vous sentez prêt, vous pouvez choisir parmi les nombreux massages celui qui vous convient le mieux.

Il est important de choisir un massothérapeute membre d'une association reconnue, encadré par un code de déontologie et sujet à un comité de discipline/griefs.

1) www.fqm.qc.ca 2) Dépliant, Guijek 3) Ouellet, Lynda, Qu'est-ce que le massage peut apporter à une victime d'agression sexuelle?, L'Exceptionnelles- La voix des femmes, Printemps-été 2005 4) www.cmsv.aqbv.org 5) www.lesclefsdutoucher.com

L'anti-gymnastique

C'est Thérèse Bertherat, kinésithérapeute, qui a mis au point l'anti-gymnastique durant les années 1970. Pour développer son approche, elle s'est inspirée principalement des travaux de trois personnes : William Reich, médecin et psychanalyste autrichien, Lili Ehrenfried, instigatrice de la gymnastique holistique et surtout Françoise Mézières, kinésithérapeute et créatrice de la Méthode Mézières.

L'anti-gymnastique est une approche globale de prévention qui, comme son nom l'indique, est le contraire de la gymnastique conventionnelle. **À l'aide de petits mouvements précis, elle vise à faire prendre conscience à l'individu des tensions et des douleurs accumulées au fil des ans.** La technique consiste à travailler graduellement chacun des muscles du corps, des plus petits aux plus grands. Elle vise à les allonger pour délier les nœuds qui sont cause de douleur et même de difformité. Elle permet au corps de conserver une posture adéquate, en l'aidant à retrouver flexibilité et aisance. L'individu peut alors retrouver le plaisir d'être bien dans son corps. La plupart des mouvements s'effectuent au sol. Certains impliquent l'utilisation de petits objets, telles balles mousses, baguettes, rondins, etc.

Cette technique est bien davantage qu'une simple activité permettant de retrouver la forme, puisque le fait de dénouer les tensions accumulées par le corps entraîne des libérations sur le plan émotif. Dans la pratique de l'anti-gymnastique, l'expression verbale des sensations et des émotions est tout aussi importante que les mouvements eux-mêmes.

L'anti-gymnastique est une approche à la fois douce et profonde qui respecte l'individualité de chaque personne. Les mouvements d'anti-gymnastique permettent graduellement une rencontre intime avec soi, une prise de conscience de votre véritable identité. **Ils vous permettent de sentir votre corps de façon plus entière, plus unifiée, de retrouver un sentiment de solidité et de souplesse.** Redécouvrir son corps et être pleinement conscient est gage de bien-être et de confiance en soi, véritables buts de l'antigymnastique.

Étant une approche tout en douceur, l'anti-gymnastique ne comporte pas de contre-indications particulières. Cependant, on recommande aux personnes souffrant de troubles musculo-squelettiques importants de consulter préalablement un médecin. L'anti-gymnastique peut être pratiquée individuellement ou en groupe.

1) Lapointe Roxane, *Thérapies contre le stress*, Éd. Quebecor 2) www.passeportsanté.net

La méthode de libération des cuirasses

La méthode de libération des cuirasses® (MLC) a été développée par Marie-Lise Labonté. Au début des années 1980, elle crée *l'Approche globale du corps*^{MD} puis sa vision se précise, s'enrichit de nouvelles expériences et recherches, évolue et devient, en 1999, la *Méthode de Libération des Cuirasses®*. **Cette approche s'inspire de son expérience d'auto guérison, de l'anti-gymnastique, de la fasciathérapie, de l'imagerie mentale, de plusieurs années de recherche sur les cuirasses (tension, protection, armure, à la fois physique et psychique qui s'est construite au fil des années de façon inconsciente sous l'effet du stress, de traumatismes physiques et/ou psychiques) ainsi que sur la relation intime entre le corps et l'esprit.**

Cette technique diffère de l'anti-gymnastique dans sa façon d'aborder l'individu ; en MLC® les structures physiques, psychologiques, énergétiques et spirituelles forment un tout indissociable. **Le travail corporel, ne tente pas d'imposer un changement à la structure physique sans, en même temps, tenir compte du psychisme.** La MLC® n'est pas une fin, mais un chemin de conscience. Elle permet d'entrer dans la profondeur du corps, de se libérer des cuirasses, de notre fausse identité pour enfin retrouver notre réelle identité, le cœur de notre corps, là où reposent la sérénité, l'harmonie, le bonheur, tout comme la profondeur et la légèreté de l'être. La guérison vient de l'harmonie totale du corps, du psyché et de l'âme. Il est difficile de se guérir si la personnalité est enfermée dans des mécanismes de survie qui emprisonnent le corps. **Lorsqu'on permet au corps de se libérer de ses cuirasses, l'énergie qui repose dans son centre commence à se libérer et donne à l'être et à sa psyché la puissance intérieure de transformer la survie en vie.**



Habituellement, on fait les mouvements d'éveil corporel en séance individuelle ou en groupe, une à deux fois par semaine, selon le désir de chacun et selon ce que le corps peut assimiler. Afin de soutenir ce que le travail corporel fait émerger, le praticien possède différents outils : un questionnaire pour connaître l'histoire médicale, le dessin du corps, la lecture du corps, l'imagerie et la transformation des croyances. Au Québec, les praticiens en Méthode de libération des cuirasses® sont regroupés au sein de l'Association MLC Québec.

1) Labonté, Marie-Lise, *Mouvements d'éveil corporel* et *Au cœur de notre corps*, Éd. De L'Homme 2) www.mlcquebec.ca.

La santé globale par le yoga

PAR CLAIRE HNATUK MARION, PROFESSEURE DE YOGA

Le yoga est un art, une discipline et un outil favorisant la santé globale de l'être. Il permet d'acquérir de la souplesse physique et mentale et une paix intérieure. Le yoga est originaire de l'Inde. Il comprend plusieurs voies, dont les postures (asanas), les exercices respiratoires (pranayama), la relaxation, la méditation et les pensées positives, et l'alimentation saine (de préférence végétarienne).

Le but du yoga est de favoriser un meilleur état de santé, de conscience et de maintenir le contact avec soi. Le yoga permet de fortifier le tonus musculaire du corps et de diminuer les tensions, car l'énergie emmagasinée dans le corps se libère. Le yoga aide au bon fonctionnement des organes, des glandes, améliore la circulation sanguine et aide à l'assouplissement de la colonne vertébrale. Il favorise l'équilibre de notre système nerveux. Le yoga permet l'épanouissement à la fois du corps et de l'esprit. La pensée est dirigée de façon positive, donc la détente mentale et physique prend place.

Le yoga comprend différentes phases; la conscience et la maîtrise de la respiration sont des phases importantes qui s'effectuent à travers les postures ainsi que les mouvements afin d'harmoniser la pensée, les émotions et les gestes. Le yoga nous amène à développer notre conscience de notre rumeur intérieure, nous permet d'être présent à soi et de s'offrir un moment pour soi. Il nous permet d'effectuer un travail sur soi en douceur et plaisir.



Une respiration profonde consciente a des effets bienfaits sur notre système nerveux, nos malaises, nos humeurs. Nous retrouvons notre vitalité.

En s'éduquant au calme et à la connaissance de soi, nous évitons la dispersion, l'épuisement et nous développons une harmonie personnelle et un état de pensée souriant.

Une séance de yoga se déroule à notre rythme. Ce que nous développons, c'est la présence à soi par la respiration les postures, la méditation, la visualisation et la relaxation. La durée de la séance est d'environ deux heures.

Le yoga favorise la santé globale. Nos tensions nous parlent, elles deviennent un indicateur que l'on a des transformations à effectuer. Le yoga nous permet d'être à la rencontre de soi, sans jugement, sans performance. Par le mouvement, la conscience de notre ressenti et de notre respiration, nous améliorons notre état de santé physique et émotionnelle.

Le Tai chi ... pour l'harmonie du corps et de l'esprit

Le tai chi forme, avec l'acupuncture et le Qi Gong, l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise.

Dérivé des arts martiaux, le tai chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés



avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. **La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.** Grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le tai-chi permettrait d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. **Il favoriserait aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribuerait à harmoniser le Qi (l'énergie vitale).**

Le tai chi ne s'apprend pas en deux temps, trois mouvements... Il nécessite persévérance, rigueur et assiduité si l'on veut bénéficier de ses effets positifs. On recommande de s'exercer de 15 à 20 minutes, deux fois par jour. Selon Francine Tellier², une maître de tai chi formée en Chine, la difficulté initiale pour les débutants est d'apprendre à ralentir. En effet, c'est l'extrême lenteur d'exécution qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique.

Le Tai Chi convient aux personnes de tous âges et conditions physiques. Certaines de ses formes sont davantage axées sur l'aspect récréatif ou compétitif, alors que d'autres maximisent les bénéfices potentiels du tai chi sur la santé (formes pour l'arthrite, le diabète, les maux de dos, etc.). **Plusieurs études² ont démontré que le tai chi aide, entre autres, au contrôle de l'hypertension, qu'il diminue les risques de maladies cardiovasculaires, qu'il améliore la capacité respiratoire,** réduit l'ostéoporose, l'arthrite, les symptômes de la fibromyalgie et améliore l'équilibre des personnes âgées. **Il favorise le sommeil et a de nombreux bienfaits sur le bien-être psychologique** (moins de symptômes de dépression et de détresse psychologique, plus grande satisfaction de la vie, meilleure perception de la santé).

1) www.qishen.org 2) www.passeport.net

Émotions et sentiments



Les émotions sont un indicateur permettant de détecter les situations qui nous affectent au quotidien ou qui nous perturbent, bien que nous n'en ayons pas conscience la plupart du temps. L'émotion est une perturbation, une réaction physiologique. L'émotion est brève, fugace, ce qui la différencie de l'humeur qui est stable dans le temps. L'émotion est subjective; nous ne ressentons pas les mêmes choses devant les mêmes événements. Et l'émotion est visible : elle se manifeste sur le visage, dans la voix, et par des réactions spécifiques (le rougissement, la transpiration, les pleurs, le sourire).



Les émotions ont le rôle de moteur ou de frein; elles sont au service de la survie, de la reproduction et de la recherche du bien-être. **L'émotion est vitale.** Il y a plusieurs niveaux indispensables à la survie; le premier niveau concerne ce qui touche aux régulations métaboliques, aux réflexes de base et au système immunitaire. Viennent ensuite les sensations de plaisir et de douleur, associées aux comportements d'approche et d'évitement. En troisième lieu, il y a les besoins et les motivations. Les émotions déclenchent

des modifications physiques et permettent une meilleure réponse dans des situations, de danger notamment.

Il existe six émotions primaires; ces émotions ont permis de tout temps la préservation de l'espèce. Leur rôle est de nous préparer à l'action. La **peur** mobilise nos ressources pour faire face au danger ou l'éviter. La **colère** nous permet d'intimider l'autre pour éviter le combat. Le **dégoût** nous a permis de ne pas manger d'aliments toxiques. La **surprise** nous pousse à la découverte. Quant à la **tristesse**, elle représente « l'émotion de la perte », elle aurait la même fonction que la douleur : par anticipation, nous tenterions de tout faire pour ne pas perdre les êtres chers, les choses auxquelles nous tenons. Elle nous permettrait aussi d'attirer la compassion d'autrui. Reste la joie, seule émotion positive de cette liste. La **joie**, qui se transforme en bonne humeur, pousse les individus à aider autrui, à être plus créatifs et à mieux décider. C'est grâce à elle que nous arrivons à nous dépasser.



Les émotions secondaires comprennent la **sympathie**, l'**embarras**, la **honte**, la **culpabilité**, l'**orgueil**, la **gratitude**, l'**admiration**, l'**indignation** et le **mépris**. Elles ne sont pas l'apanage de l'Homme; certains animaux (chimpanzé, dauphin, lion, loup, chien, chat) les éprouvent. Les émotions étant au service de la survie de l'individu, on peut faire l'hypothèse que, pour survivre, il a fallu que les espèces se regroupent, ce qui a permis de préserver la sécurité par le nombre, la force par la coopération, l'altruisme et l'union dans le travail.

Ainsi, la **honte** et la **culpabilité** seraient des émotions sociales qui nous poussent à tenir compte des besoins des autres, ce qui est utile pour respecter les règles sociales et vivre en communauté.

Soyons à l'écoute de ce que nous ressentons et nous apprendrons à mieux nous connaître, à mieux respecter nos besoins.

L'été est la saison où la nature se trouve en phase d'épanouissement, de maturité, sous l'effet de la chaleur et de la lumière. Le Feu exprime l'acmé du yang. Expansion ultime, force exubérante, qui se traduit par la diversité des couleurs, des odeurs, le foisonnement des végétaux. Le Feu signe aussi la mobilité et l'action. Portés par cette énergie nous nous ouvrons au monde extérieur et diversifions nos activités. Le soleil nous encourage, nous pouvons nous lever tôt et nous coucher tard. L'été peut donc s'avérer source de bien-être, même en travaillant beaucoup, puisque l'activité est l'expression de l'énergie à cette saison. L'énergie débordante génère aussi l'envie de festoyer, de communiquer. C'est le temps de rompre avec nos habitudes, de sortir, d'aller voir des expositions, de se promener.



Fig.1

Le rouge, dans la tradition chinoise, se rapporte à l'élément Feu, au sud et à l'été. Symbolisant puissance et vitalité, c'est une couleur très présente en Chine. Les organes Feu sont le cœur (yin) et l'intestin grêle (yang). Le cœur, véhicule le sang, rouge, principe universel de vie mais aussi emblème de mort, selon qu'il circule à l'intérieur du corps ou s'écoule d'une blessure. La relation entre le cœur et l'intestin grêle se manifeste surtout au plan psychologique. L'intestin grêle, soutenu par le cœur, donne la faculté de juger, de discerner ce qui est bon de ce qui l'est moins. En été, l'énergie du cœur (fig.1) et de l'intestin grêle (fig.3) s'active particulièrement. À ce couple s'associe le maître cœur (péricarde-fig.2) et le triple réchauffeur (fig.4). Ce dernier ne correspond pas à une réalité anatomique; il représente le maître d'oeuvre qui reçoit, coordonne, équilibre et fait circuler les différentes énergies dans le corps, lié en cela à l'activité de tous les organes.



Fig.2

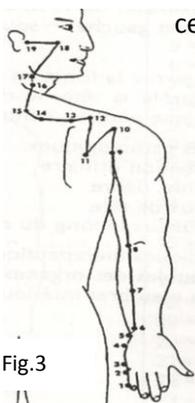


Fig.3

La langue se nomme le « bourgeon du cœur ». L'examen de la langue est un élément diagnostique important en médecine chinoise; l'état énergétique des différents organes se reflète à sa surface. La perception des saveurs nous donne aussi des indications sur l'énergie du cœur et du pancréas : « Si le cœur est normal, la langue pourra distinguer les cinq saveurs ».

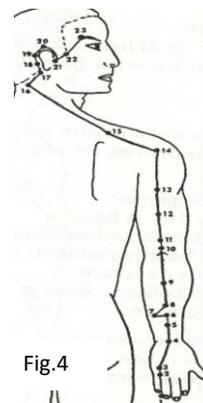


Fig.4

Le rire et la parole correspondent, en tant qu'expression à l'élément Feu. Le rire dissipe l'énergie trop concentrée, permet l'extériorisation des émotions contenues. Mais parler ou rire sans arrêt, ou ponctuer ses phrases de petits rires sans à propos, ou encore ne jamais rire, signe un déséquilibre de Shen, l'énergie du cœur. Une énergie du cœur saine nous offre les atouts d'une élocution claire et tempérée. La volubilité découle d'une exacerbation de l'élément Feu. L'abus de paroles projette l'énergie à la périphérie du corps et dans la tête. Il est donc important si vous êtes volubile ou si vous êtes amené professionnellement à parler beaucoup de vous poser, de vous retrouver dans votre centre en prenant l'habitude de vous ménager des temps de silences avant et après vos interventions, de pacifier votre esprit par de exercices respiratoires et de la méditation.

L'énergie de l'été ne favorise pas l'attention soutenue (ex. : jeux vidéos, ordinateur, télévision). Ainsi, trop de concentration visuelle perturbe Shen, fatigue le cœur et le corps tout entier. Si vous travaillez à l'ordinateur, ou sur tout support qui réclame une concentration soutenue, prenez l'habitude de bouger les yeux, de prendre une pause, de vous lever et de marcher à intervalles réguliers. \suite p. 21

Différentes déficiences organiques peuvent être à l'origine de l'insomnie mais **c'est Shen et l'énergie du cœur qui, perturbés, vont entraîner les symptômes de l'insomnie** : difficulté d'endormissement, réveils fréquents, sommeil agité, accompagné de nombreux rêves. **Il est donc important de pacifier l'esprit et les émotions par la relaxation, le yoga ou le do-in (surtout avant le coucher) et de renforcer l'organisme par une alimentation saine.**

La saveur amère (blé, mouton, café, thé, bière, pissenlit, asperge, chocolat) est en relation avec le cœur et soutien ses fonctions. Elle possède des propriétés comme raffermir, assécher et refroidir. En excès, cette saveur nuit au cœur, aux os, aux dents et il convient de la réduire en cas de pathologie les concernant. L'été est la meilleure saison pour manger **des crudités**. Par contre, **la cuisson au barbecue, très prisée en été, exerce une dessiccation sur les aliments et renforce leur nature chaude, ce qui n'est pas l'idéal.** Mais quelle que soit la saison, les besoins de chacun restent tout à fait personnels selon l'état de santé du moment.

Le cœur règne en maître sur toutes les activités mentales et émotionnelles. La clarté de conscience, qui caractérise l'énergie saine du cœur, permet d'équilibrer tout le fonctionnement psychique et les sept sentiments. Toutes les émotions, dont l'angoisse, la dépression, la joie excessive, l'inquiétude ou la peur, finissent par perturber le cœur. Pour que Shen soit en paix, c'est-à-dire notre conscience, nos pensées et nos émotions, **il est donc capital d'entretenir une vie émotionnelle équilibrée, d'éviter les situations stressantes, ou tout au moins changer le regard que nous portons sur la vie.**

ÉLÉMENT	SAISON	COULEUR	PROCESSUS	CLIMAT	ORGANE/ENTRAILLE
Feu	Été	Rouge	Croissance	Chaleur	Cœur et intestin grêle

TISSUS	ORGANE DES SENS	SENTIMENTS	SAVEUR/ALIMENTATION	ATTITUDE
Artères et sang	Langue/parole	Joie (excessive) et effroi, panique/sérénité	Amer/crue	Regarder avec concentration

MASSAGE, EXERCICES ET RELAXATION

Certains points d'acupuncture très faciles d'accès peuvent, si on les masse, dégager le trop plein d'énergie stagnant dans la cage thoracique, en cas d'angoisse, d'oppression, de choc émotionnel. Ces points se situent à l'intérieur du poignet, sur les méridiens du poumon, du maître cœur et du cœur et sur le méridien vaisseau conception. Pressez avec un pouce toute la région interne du poignet, droit et gauche, en respirant calmement et profondément pendant 3 minutes. Encercler un poignet avec l'autre main et tournez le poignet dans cette prise ferme. Vous pouvez aussi passer le côté interne de vos avant-bras et de vos mains ouvertes sous une eau courante fraîche. Puis faites descendre vos doigts en mouvements rotatifs tout au long du sternum et du creux de l'estomac, du haut vers le bas en respirant profondément. Faites ensuite quelques frappes sur cette zone, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Lorsque le FEU se trouve en excès dans le corps, ou lorsque Shen est perturbé par un choc émotionnel ou l'expérience soutenue d'émotions vives (angoisse permanente, colère, peurs, etc.) **toute l'énergie tend à monter vers le haut du corps et à y stagner. La relaxation suivante permet d'apaiser l'esprit et les émotions et favorise la libre circulation de l'énergie.** Elle se pratique debout, assis ou couché. Fermez les yeux et laissez aller le souffle sans le contrôler. Placez vos deux mains l'une sur l'autre au sommet de la cage thoracique. Au moment où vous expirez, glissez vos mains avec une certaine pression sur toute la ligne médiane du corps en descendant jusqu'au pubis. Après une dizaine de passages, conservez vos mains l'une sur l'autre sur le haut de la cage thoracique. Respirez sous vos mains, entrez en contact avec les sensations, les émotions. Apprivoisez-les. Pensez à chaque respiration que vos mains apaisent, qu'elles dénouent cette partie du corps. Après quelques respirations, descendez vos mains entre les seins. Prenez contact avec la région jusqu'à ce qu'elle soit libérée. Faites de même en posant vos mains sur le plexus solaire puis sous le nombril. Cette relaxation active apporte habituellement un grand apaisement physique et mental.

Résumé de Lauding, Isabelle, Les cinq saisons de l'énergie, Éditions Désiris, 1998

FAIRE LE POINT- Je m'écoute

Est-ce que les situations/les caractéristiques suivantes vous concernent?

x : ne s'applique pas

Jaune : occasionnellement/ parfois

Orange : ne s'applique plus

Vert : régulièrement/ souvent/ toujours

Comparé à l'année dernière, à la même époque, y a-t-il changement pour chacun des points cités?

↑\+: amélioration

↓\ -: dégradation

= : pas de changement

Les points identifiés par **↓** et **=** sont dans votre vie actuellement les plus problématiques.

1) AU NIVEAU ÉMOTIF ET RELATIONNEL

- Je sens mes émotions, je fais l'expérience de plusieurs émotions
- Je vis mes émotions
- J'exprime mes émotions
- Je sens/ connais/ et fais respecter mes frontières émotionnelles
- J'ai conscience de mes besoins
- J'exprime mes besoins
- J'exprime mes émotions et mes besoins adéquatement et à la bonne personne
- J'entreprends des actions pour répondre à mes besoins
- Je suis capable de tenir compte de mes besoins et de ceux des autres
- Je suis capable de dire NON, de mettre mes limites
- Je suis en contact avec ma voix intérieure, mon intuition
- J'ai confiance en moi, j'ai une bonne estime personnelle
- Je m'apprécie, je m'aime
- Je suis capable de me donner de l'affection, d'avoir de la compassion pour moi
- Je suis capable de donner/ de recevoir
- Je suis capable d'apprécier et d'aimer autrui
- Je suis capable de faire confiance, de m'ouvrir, de m'engager
- J'ai des relations interpersonnelles satisfaisantes, agréables, faciles, relativement équitables
- J'ai une relation amoureuse satisfaisante, agréable, facile ...
- Je sens lorsque j'ai besoin d'être seul ou entouré

2) AU NIVEAU PHYSIQUE

- Je suis ancré, je suis en contact avec mon corps
- Je sens les signaux de mon corps (faim,

satiété, fatigue, malaises, douleurs, etc.)

- Je suis capable de ressentir du plaisir
- J'accorde de l'attention aux signaux de mon corps et j'essaie d'y répondre
- Je respecte mon corps
- J'apprécie et j'aime mon corps
- Je dors bien et suffisamment pour être alerte le lendemain
- Je mange sainement et régulièrement
- Je mange lorsque j'ai faim, je m'arrête lorsque je me sens rassasié
- Je prends soin de mon hygiène corporel
- Je m'habille pour me sentir bien
- J'ai plaisir à bouger
- Je fais de l'exercice en tenant compte des signaux de mon corps
- Je sens/ connais/ et fais respecter mes frontières physiques
- J'apprécie les contacts physiques affectueux
- Je ressens du désir sexuel
- Je réponds à mes besoins sexuels en me respectant et respectant les autres
- Je suis présent lors des relations sexuelles

3) AU NIVEAU INTELLECTUEL, CRÉATIF

- Je sens et je sais ce qui m'allume intellectuellement
- J'ai des activités ou un travail qui comblent mes besoins intellectuels
- Je me pose des buts, des objectifs qui me respectent
- Je m'exprime par le biais d'activités

4) AU NIVEAU SPIRITUEL/ ACCOMPLISSEMENT

- Je m'accorde du temps pour me rencontrer, me retrouver
- Je m'accorde du temps pour faire des activités répondant à mes besoins
- J'accomplis un travail ou des activités qui répondent à ma mission de vie et qui me permettent de bien vivre

Les symptômes de stress

Les symptômes de stress sont les signes par lesquels on reconnaît l'ampleur de notre tension. Les gens qui savent garder un bon équilibre personnel en ressentent rarement plus d'une quinzaine. Si vous en avez beaucoup plus, il est important d'y voir. Dans la liste qui suit, cochez les symptômes que vous ressentez régulièrement depuis quelques mois afin de bien prendre conscience de votre niveau de stress.

SYMPTÔMES PHYSIQUES

Symptôme de tension musculaire

- tensions dans le visage (mâchoires front) raideurs dans la nuque ou le cou poings serrés
- pression sur les épaules point entre les omoplates maux de tête maux de dos tremblements
- besoin de bouger constamment difficulté à se détendre tendance à sursauter

Autres symptômes physiques

- fatigue yeux cernés bouffées de chaleur (ou frissons) palpitations cardiaques étourdissement
- mains ou pieds froids ou moites transpiration abondante et nauséabonde souffle court problèmes digestifs

SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

Symptômes émotionnels

- inquiétude panique impatience sentiment d'avoir les nerfs à fleur de peau frustration,
- changement d'humeur colères démesurées mauvaise humeur tristesse sentiments dépressifs

Symptômes perceptuels

- perte du sens de l'humour perte de la capacité d'avoir du plaisir perte de confiance en soi
- dépréciation de soi sentiment d'être continuellement pressé ou débordé préoccupations dramatisation
- attitude négative tout voir comme une montagne être sur la défensive

Symptômes motivationnels

- esclavage face aux tâches perte d'intérêt perte du goût de faire les choses perte d'enthousiasme,
- perte du désir d'apprendre ou de s'investir, découragement difficulté de se mettre à la tâche
- tendance à remettre à plus tard « ne pas savoir ce qu'on veut » se contenter de faire ce qui est exigé

Symptômes comportementaux

- comportements brusques geste malhabiles course continuelle tics nerveux
- préoccupation constante de l'heure sauts de repas davantage d'investissement pour moins de résultats
- fuite alcool drogue médicaments

Symptômes intellectuels

- difficulté de concentration problèmes de mémoire augmentation du temps passé en divertissements futiles
- tourbillon d'idées idées confuses ou fixes ruminant des mêmes idées faible production intellectuelle
- voir tout comme étant compliqué se sentir la tête vide

Symptômes relationnels

- peur de rencontrer de nouvelles personnes intolérance ressentiment agressivité isolement,
- difficulté à être aimable ou à écouter fuite de l'intimité changement dans la sexualité être « dans la lune »

Symptômes existentiels

- sentiment d'inutilité impression de bris intérieur vide intérieur sentiment d'être au bout de son rouleau
- impression de ne plus se reconnaître sentiment que la vie n'a pas de sens désespoir
- absence de valeurs auxquelles se raccrocher changement dans la vie spirituelle idées suicidaires

Source : Lafleur, Guy, Le burnout- Questions et réponses, Éditions Logiques



Se Soigner par les Plantes

Pour vous aider à faire face aux petits incidents, aux petits maux qui pourraient survenir au cours de l'été, je vous propose ces remèdes naturels afin de vous constituer une petite trousse d'urgence, de premiers soins.

Remèdes homéopathiques

Allergies saisonnières : granules Pollen Plus, granules ou complexe allergies de Homéocan, granules ou complexe rhume des foins de Homéocan

Brûlures : apis (enflure rosée), belladonna (enflure rouge)

« Cloque »/ ampoule : rhus toxicodendron (petite), cantharis (grosse)

Coup de chaleur : belladonna

Coups de soleil : belladonna en granule ou apis en crème

Coupures : staphysagria (si bords nets), arnica (si bords lacérés)

Coupures et brûlures mineurs, égratignures : crème de calendula

Courbatures musculaires, tendinites, épicondylites: arnica en granule ou crème

Décalage horaire : granules Jet Lag (Homéocan)

Ecchymoses (bleus), bosses, contusions : arnica en granule ou crème

Entorses : arnica en granule ou crème et rhus toxicodendron

Mal des transports : cocculus (pour les nausées), tabacum (amélioration en baissant les vitres), petroleum (amélioration en mangeant), Mal de voyage (Homéocan), Cocculine (Boiron)

Oreilles (maux d')/ otite : belladonna et ferrum phosphoricum, complexe otite de Homéocan

Piqûres d'araignées : tarentula 6K

Piqûres d'insectes : ledum palustre et apis

Suppurations diverses, abcès, furoncles, orgelets, otite : hepar sulfur calcareum

Huiles essentielles

Il est important de faire un test d'allergie avant d'utiliser une huile essentielle. Appliquer une ou deux gouttes sur le poignet. Attendre environ vingt-quatre heures afin de voir s'il y a rougeurs, démangeaisons ou autres réactions (cutanées, respiratoires, etc.).

Brûlures : lavandula augustifolia + mentha x piperita

Coupures : lavandula augustifolia ou pélargonium asperum var. bourbon

Douleurs musculaires : eucalyptus citriodora +gaultheria fragrantissima+ mentha x piperita

Ecchymoses (bleus) : helicrysum italicum

Guêpes : solidago canadensis +mentha x piperita

Moustiques (chasse) : eucalyptus citriodora- diluer à 50% dans de l'huile végétale

Moustiques (piqûres) : eucalyptus citriodora

**Pendant la grossesse les huiles essentielles sont à utiliser avec prudence. Pour les enfants, les huiles essentielles doivent être d'autant diluées qu'ils sont jeunes. Les huiles essentielles contenant des cétones et des phénols sont à proscrire.

** Si vous avez des problèmes de santé ou si vous prenez des médicaments, assurez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien qu'il n'y a pas de contre-indication à utiliser ces produits.

1) Horvilleur, Alain dr., Guide familial de l'homéopathie, Hachette, 1981 2) Boisvert, Michel, Votre santé, c'est votre affaire et La santé au naturel, Homéocan 3) Rebattu, Myrtille, L'aromathérapie- au secours de vos « bobos », Hunzaroma

Voyage intérieur

LE FOCUSING...

- ... encouragement d'abord et avant tout l'écoute de soi
- ... vise à découvrir ce que l'on ressent vraiment, à saisir notre vérité intérieure
- ... permet d'accompagner sa douleur en l'observant
- ... aide à interroger notre corps et en obtenir des réponses claires
- ... permet « d'être à jour » avec soi-même et de ne plus être submergée par ses problèmes
- ... encourage l'individu à trouver ses propres explications et solutions
- ... place le corps au cœur de la vie, de toute relation



Le focusing repose sur l'intuition tout en la développant, et permet, sans passer par l'analyse, de voir clair en nous, de prendre des décisions sûres, de ne pas nous laisser submerger par nos émotions et de trouver la clé de notre cheminement intérieur. Par l'écoute totale qu'il sollicite, il s'avère être un allié précieux pour améliorer nos relations avec les autres. C'est à l'université de Chicago où il exerce qu'Eugène Gendlin, philosophe et psychothérapeute centré sur la personne, constate que la progression de certains clients n'était pas liée à l'attitude du thérapeute, mais plutôt au regard que ceux-ci savaient poser sur eux-mêmes, par leur capacité d'intériorité. En fait, ces personnes avaient l'habileté de porter attention à leur senti corporel et à le verbaliser, peu importe le thérapeute ou le problème. Les images et les mots qui se manifestaient au moment où les patients étaient attentifs à leurs sensations corporelles semblaient significatifs. Le lien entre le ressenti et les mots/images permettait d'ouvrir une porte, de trouver des solutions. Gendlin s'est inspiré des personnes qu'on pourrait qualifier de « performantes » en thérapie pour tirer une nouvelle méthode thérapeutique de connaissance de soi.

LES SIX ÉTAPES DU FOCUSING

Il faut d'abord s'installer confortablement, assise ou étendue, dans un endroit calme et se détendre.

- 1) **Dégager un espace, prendre de la distance** : Entrez en vous et centrez votre attention sur un point du corps. Que ressentez-vous? Voyez ce que vous éprouvez dans votre corps (émotions, inquiétudes, malaises/douleurs). Laissez un peu d'espace entre ses sensations et vous. Il s'y trouve habituellement plus d'une émotion, plus d'un problème.
- 2) **Ressentir, laisser venir le sens corporel** : Choisissez un problème, une difficulté que vous désirez explorer. Liez ce problème à une sensation corporelle. Centrez votre attention sur votre corps : quelles sensations physiques éprouvez-vous? Soyez attentive... cela peut être vague, flou, imprécis... sentez la sensation globale.
- 3) **Trouver la prise, la nommer, l'identifier** : Maintenant que vous captez la sensation corporelle de votre malaise, vous pouvez trouver un mot, une phrase, une image qui vous permet de le décrire. Comment pourrais-je nommer ce sens? À quoi cela ressemble-t-il? (noeud, tension, point, vide, lourdeur, colère, boule de feu, un désert, un orage, etc.)
- 4) **Faire résonner** : Vérifiez s'il y a congruence entre le mot/image et le sens corporel. Si le mot est juste, la rencontre du mot et de la sensation corporelle provoquera un mouvement corporel, c'est-à-dire un mouvement intérieur qui modifie le malaise. Une fois le bon accord trouvé, prenez le temps de le ressentir.
- 5) **Interroger** : Demandez au sens corporel à quel aspect de votre problème s'applique cette qualité (le mot/image). Demandez ce qui fait que le problème est si ... ou encore que cache cette sensation particulière.
- 6) **Accueillir** : la réponse qui est venue, sans l'évaluer. Protégez-la contre les voix critiques. Constatez le changement. Remerciez-vous.

Il est possible d'expérimenter et d'apprendre le focusing auprès d'un psychologue, un massothérapeute ou un intervenant formé dans cette approche. Avec de l'entraînement, le focusing peut se pratiquer seul, mais nécessitera peut être un accompagnement par une personne compétente lorsque les problèmes vous dépasseront. Certaines écoles en massothérapie offrent aussi une formation.

- 1) Gendlin, Eugene T, Focusing au centre de soi, Éditions de l'Homme, 2006 2) Bellisa, Béatrice, Le focusing- Voir clair en soi, Éditions Jouvence, 2003
3) Bourgeois, Alexandre, Le focusing- Méthode d'autothérapie pour améliorer ses relations, Éditions Quebecor, 2005

Les gens qui réussissent à se transformer ont appris à entrer en eux-mêmes.

Eugène Gendlin

DROIT de PAROLE



Ce qui m'aide à passer les moments difficiles

Je suis contente d'avoir près de moi un conjoint qui est mon meilleur ami. Dans les moments difficiles, il est toujours là pour moi; il me fait rire ou me remet les pieds sur terre tout simplement. Il est réconfortant et c'est la première personne qui m'a respectée autant. Son amour et son attention me permettent de voir le bon dans ce monde; c'est vraiment un pilier dans ma vie. Lorsque je panique et qu'il n'est pas là, je me défoule sur mon cahier de dessin et j'exprime en image tout ce que je ressens. Ça m'aide énormément. C'est comme si une fois sur papier, je ne portais plus ce fardeau trop lourd.

Carole

Ndlr : Voir dessin ci-joint

20 ans de silence

Mon père a commencé à me violer vers mes 5/6 ans. Il venait dans ma chambre le soir afin "de me dire bonsoir". Bien sûr cela était un secret entre un père et un fils; c'était même une preuve d'amour de la part de mon père. Eh oui, pas besoin de violence physique pour parvenir à ses fins, une manipulation mentale suffit.

Cette manipulation qui jusqu'à récemment me faisait encore penser que j'étais en partie responsable de ce qui m'était arrivé ! J'ai donc vécu jusqu'à l'âge de quatorze ans environ en subissant ses assauts ainsi que ceux d'un ami de la famille, jamais en même temps. Je sentais que si j'en parlais, la famille allait exploser et qu'en me laissant faire, je protégeais mon petit frère. J'essayais de faire comprendre à ma mère que quelque chose n'allait pas. Je lui en veux d'ailleurs de ne pas avoir su me protéger, de ne pas avoir eu le courage d'ouvrir les yeux, d'avoir eu peur du qu'en dira-t-on. À l'époque, j'avais recours à pas mal de produits comme l'héroïne, la cocaïne, l'herbe, l'alcool afin de m'aider à me sentir mieux; c'est ce qui m'a aidé à en parler. Cela faisait un moment que je souhaitais en parler... surtout depuis que j'avais rencontré ma copine qui allait devenir ma femme et que la copine de mon frère attendait une petite fille. J'en ai parlé à ma copine en premier, qui a su garder le secret, surtout lorsqu'on allait chez mes parents. Cela n'a pas été facile pour elle; je crois qu'elle bouillait autant que moi. Depuis, trois procès ont eu lieu, que j'ai tous remportés, car je les considère comme des victoires, le fait que l'on me reconnaisse clairement comme victime, le fait que mes agresseurs soient condamnés, c'est-à-dire coupables, tout cela contribue à aller mieux. Je suis arrivé au bout des procédures judiciaires, mon père est mort depuis et mon autre agresseur est toujours incarcéré. Même si toutes ces démarches m'ont fait énormément de bien, j'aurai toujours ce poids à traîner toute ma vie; rien ne pourra l'enlever. Il y aura des moments où j'irai mieux, d'autres moins bien, mais rien ne s'effacera.

Résumé d'un témoignage sur aivi.org

Anonyme (homme)

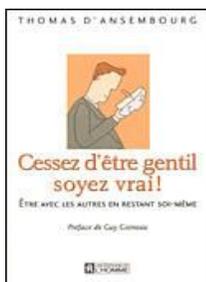
DES MOTS POUR LE DIRE



À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même?

Salomé, Jacques
Éd. de l'Homme, 2008

En reconnaissant et en apprivoisant nos auto-saboteurs qui nous conduisent à dire ou à faire ce que nous ne souhaitons pas, nous pouvons nous en libérer et accéder ainsi au meilleur de nous-mêmes, à plus de créativité et surtout à cette liberté d'être qui donne du goût à la vie. Un livre pour apprendre à mieux s'aimer, à mieux se respecter, à mieux se responsabiliser et surtout à rester fidèle à ses possibles.



Cessez d'être gentil, soyez vrai!

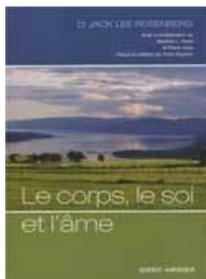
d'Ansembourg, Thomas
Éd. de l'Homme, 2001

Notre tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence et à reporter sur d'autres cette violence. Pour éviter de glisser dans une spirale d'incompréhension, il s'agit de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin nous-même plutôt que de nous plaindre du fait que personne ne s'en occupe.

La joie retrouvée

Lowen, Alexandre
Dangles,

La joie est un état d'être naturel, mais beaucoup l'ont perdue à la suite de traumatismes qu'ils ont subis dans leur enfance. La retrouver est le propos de ce livre, le moyen étant l'abandon progressif au corps par la bioénergie.



Le corps, le soi et l'âme

Rosenberg L., Jack,
Québec Amérique, 1989

Ce livre de croissance nous initie à la psychothérapie corporelle intégrée (PCI). La PCI est une méthode qui interpelle la personne entière, car elle intègre le corps, l'intellect, les émotions et l'esprit et assure des changements profonds et durables.

RESSOURCES

Association des sexologues du Québec

www.associationdessexologues.com

514-270-9289

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

www.cavac.qc.ca

1-866-532-2822

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS- pour femmes)

www.rqcalacs.qc.ca

1-877-717-5252

Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

Ligne d'urgence 24/7

Tél. : (514) 934-4504

Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement durant l'enfance (CRIPHASE)

www.criphase.org

(514) 529-5567

Centres désignés (hôpitaux) et ressources pour victimes d'agression sexuelle (centres d'aide)

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle

CSSS (auparavant CLSC)

Ligne info santé et urgence sociale : 811

Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec

www.fede.qc.ca

514 878-9757

Indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC)

www.ivac.qc.ca

1-800-561-4822

Ligne d'écoute

Tel-aide : (514) 935-1101

Tel-écoute : (514) 493-4484

Ordre des psychologues du Québec

www.ordrepsy.qc.ca

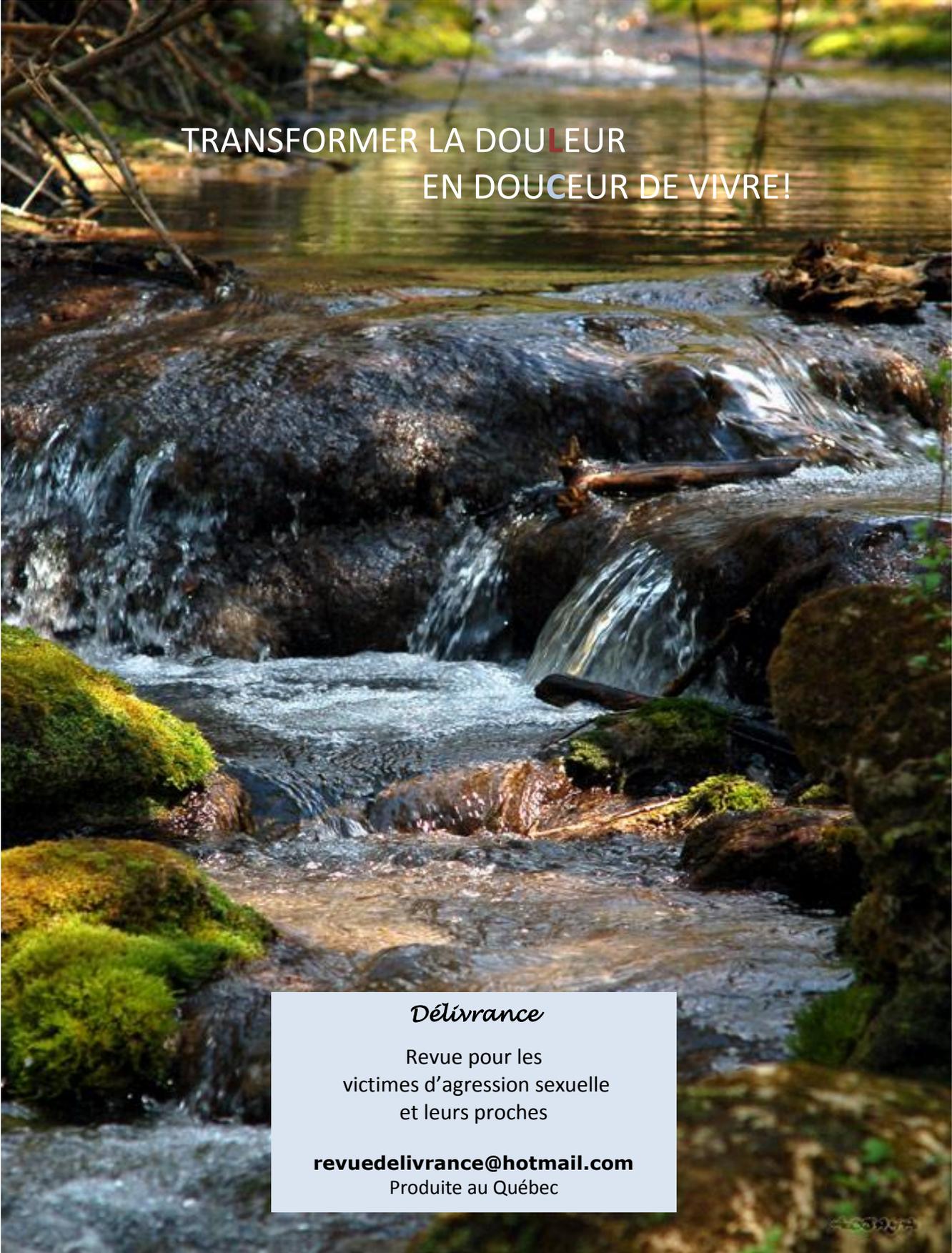
1-800-363-2644

Prévention suicide

Sans frais : 1-866-appelle (227-3553)

Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale

www.maisons-femmes.qc.ca



TRANSFORMER LA DOULEUR
EN DOUCEUR DE VIVRE!

Délivrance

Revue pour les
victimes d'agression sexuelle
et leurs proches

revuedelivrance@hotmail.com

Produite au Québec

