équilibre&vitalité infos
Hiver 2017

La complémentarité des pratiques

Agir sur le corps et l'esprit

«L'esprit n'existe pas isolément» Il fait fondamentalement partie du corps, et l'un et l'autre ne cessent d'échanger des informations notamment d'ordre émotionnel. En réalité, nos pensées et nos émotions influencent nos sensations et réactions physiques, de même que ce qui se passe dans notre corps intervient sur tout ce que nous pensons.

Le bien-être mental favorise la santé du corps et la santé physique contribue à l'équilibre psychique.

Convaincues de l'influence du psychisme sur la santé physique et conscientes de l'origine multifactorielle de la plupart des maux, Jocelyne Guyader naturopathe et Pascale Bernard psychopraticienne se sont associées et s'appliquent à en traiter les causes.

Leurs connaissances en matière de santé, physiques, psychologiques et émotionnelles ainsi que leur rigueur leur permettent de vous accompagner et de vous guider au mieux.

Nouveaux cabinets
de
Naturopathie
et
Psychothérapie
à
Montélimar
Espace Laville
35 Av Espoulette
porte B

Sommaire

Agir sur le corps et l'esprit 1
Connaitre la Naturopathie ? 2
La Psychothérapie, pourquoi ? comment ? 3
Conférences, stages, séjours et ateliers 4

Retrouvez Jocelyne et Pascale au

Salon du Bien-Être 2017

« Des alternatives pour participer à l'évolution de notre monde »

24 25 26 février

Espace Lienhart - Aubenas

Conférences/Ateliers/Stands/Restauration/Marché bio

Connaitre la Naturopathie

Quand je rencontre quelqu'un et que je lui dis que je suis naturopathe, la question qui suit généralement c'est :
« ça consiste en quoi ».

Il arrive souvent que les gens n'aient jamais entendu parler de naturopathie ou qu'ils en aient une connaissance assez vague.

Donc il me parait important d'en parler un peu.

La naturopathie a pour objectif de préserver, d'optimiser ou de ramener la santé quand celle-ci fait défaut. Pour cela, on utilise des moyens naturels qui vont rééquilibrer ou stimuler le fonctionnement de l'organisme.

Les actions thérapeutiques peuvent se situer à plusieurs niveaux (physique, émotionnel psychologique, énergétique...).

Le naturopathe encourage les personnes à prendre en main leur santé. Il fait prendre conscience au malade que celui-ci joue un rôle actif dans sa guérison.

1. Il a avant tout, un rôle pédagogique qui consiste à expliquer quelles sont les conditions de vie indispensables à mettre en oeuvre pour être en bonne santé. Il doit donc faire prendre conscience à la personne de ce qui ne va pas dans son mode de vie, des erreurs présentes dans son hygiène de vie. Cela passe par des choses qui peuvent paraître aussi évidentes que lui apprendre à bien se nourrir, bien dormir, se détendre pour trouver ou retrouver une certaine harmonie.
2. Le naturopathe agit à titre préventif : son rôle essentiel est d'empêcher l'arrivée de la maladie. Il est donc là pour conseiller et aider la personne à modifier ses habitudes alimentaires et autres comportements qui ne seraient pas en accord avec la santé. Tout ça pour minimiser les risques de maladie.
3. Et enfin la naturopathie a un rôle curatif

Elle va rééquilibrer des fonctions de l'organisme qui sont défaillantes ou fatiguées. C'est-à-dire qu'elle va fournir à la personne les outils ou l'orienter vers des outils qui lui seront nécessaires pour retrouver la santé.

Comme la maladie résulte de l'encrassement et/ou d'une carence en nutriments indispensables. Le but des techniques naturopathiques est de soutenir les systèmes d'élimination du corps (par le drainage) et/ou de combler les carences.

Les carences et les surcharges sont souvent occasionnées par une mauvaise hygiène de vie, un mauvais sommeil, un stress prolongé, une alimentation dévitalisée et raffinée sur lesquels il est possible de travailler.

Pour la naturopathie, la guérison est possible parce que le corps humain est doté d'une force vitale interne auto-guérisseuse qui restaure, soigne et guérit l'organisme en permanence. C'est elle qui cicatrise spontanément, qui éradique en permanence des virus et des germes. Sans cette force vitale, la moindre coupure nous ferait mourir après nous être vidé de notre sang.
Si la vitalité du corps est correcte, celui-ci a la capacité lorsqu'il est agressé de favoriser un retour rapide à la santé.
Plus la vitalité est grande, plus le corps aura des facultés d'auto guérison.

Tout le travail du naturopathe, consiste donc à stimuler cette force vitale pour favoriser l'autoguérison. C'est ce que j'appelle « revitaliser l'organisme ».
Tout cela passe par ce qu'on appelle une réforme de l'hygiène de vie qui comporte plusieurs volets :

- Une Hygiène alimentaire
- Une Hygiène physique
- Une Hygiène émonctorielle
- Une Hygiène psychique et mentale

Ce qui est important en naturopathie, c'est remonter à la source du déséquilibre. Ne pas rester au niveau du symptôme.

Et enfin, la naturopathie s'inscrit dans une conception globale de l'individu.

La démarche d'un suivi naturopathique

Étape 1: La collecte de données

- Histoire de vie et médicale.
- Bilan des symptômes.
- Bilan alimentaire.
- Bilan vital.

Étape 2 : Recherche des causes

- Identification des éléments initiateurs et déclencheurs de l'état de santé actuel.

Étape 3 : Déterminer les objectifs thérapeutiques et les étapes d'intervention :

- Détoxication, revitalisation, stabilisation.
- Démarche structurée et cohérente : toujours dans le sens de rééquilibrer ou stimuler le fonctionnement de l'organisme pour aller vers la santé.

Étape 4 : Mise en place de la démarche thérapeutique

- Programme individualisé : à partir des résultats du bilan de vitalité et dans une démarche holistique → Recommandations alimentaires, conseils pour une meilleure hygiène de vie et supplémentation
- Utilisation de Techniques naturelles comme moyens thérapeutiques

Étape 5 : Le suivi

- Révision du bilan des symptômes et de la vitalité.
- Accompagnement dans les différentes réformes et nouvelle démarche.
- Responsabilisation vis-à-vis de la santé

Diplômée du Collège Européen de Naturopathie Holistique dirigé par Daniel Kieffer, agréée par la Fédération Française de Naturopathie et membre de l'Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire
Diplômée de la FAC de Médecines Naturelles de Bobigny en Phytothérapie
Formée à la Psychothérapie ainsi qu'à la Somatothérapie de l'Ecole du Corps-Conscience.

J'Agrandis ma Vie !
Association créée en 2001

La Psychothérapie, Pourquoi? Comment?

Pourquoi la psychothérapie ?

Boris ne saisit plus rien à sa vie, il a le sentiment de ne plus avancer, il a besoin d'être accompagné.

Alya a vécu un traumatisme, il y a dix ans, elle a cru pouvoir faire avec. Aujourd'hui elle réalise la nécessité d'un tiers pour l'aider à « revivre ».

Marie porte une douloureuse maladie, elle aspire au soutien d'un professionnel.

Martine et Thierry traversent une crise de couple. Ils ne réussissent plus à se parler. C'est au cabinet de psychothérapie qu'ils retrouveront doucement le chemin du dialogue.

Elyès envisage de se réorienter, il cherche « un coup de main » pour faire ses choix en conscience.

Karine ne comprend plus sa fille adolescente. Elle souhaite clarifier la situation.

Sandrine désire transformer sa relation aux hommes, elle est fatiguée des échecs amoureux à répétitions.

Je pourrais poursuivre longuement cette liste, car la vie donne mille raisons de rencontrer un et de s'offrir un « temps différent », des moments suspendus et apaisés, vraiment pour soi.

Vous l'aurez compris, le métier de psycho-praticien est éloigné de la monotonie. Chaque personne, chaque situation est unique et les motifs de consultations sont très variés. Je reçois en séance individuelle des femmes, des hommes, des adolescents et des enfants qui ont besoin d'écoute ou d'accompagnement, que ce soit pour mieux se connaitre, pour alléger les souffrances et le mal être du quotidien ou pour analyser une situation. Cela peut être occasionner par des difficultés relationnelles (passagères ou récurrentes), une peur, un deuil, un problème de dépendance (relation à la nourriture, au tabac ...). Enfin, les questions existentielles, qu'elles soient à l'origine de la démarche ou à son aboutissement, sont régulièrement au cœur des échanges psychothérapeutiques. Elles aident à renouer avec le sens de la vie.

Comment ?

Je propose un cadre bienveillant et respectueux.
J'ai à ma disposition une boîte à outil très complète qui s'adapte à l'individu et à sa problématique. Je m'appuie sur l'échange verbal, les techniques de l'écologie relationnelle (à partir des travaux de J. Salomé), le dessin, la peinture ainsi que la visualisation et la méditation (à partir des travaux du Docteur Assagioli). Bien sûr, rien n'est obligatoire et la personne peut choisir tel outil plutôt que tel autre.
Lors de la première rencontre nous établissons un projet qui permet de préciser les buts à atteindre et les moyens d'y parvenir. Pour quelques personnes une séance suffira pour déverrouiller une situation, toutefois le plus souvent, plusieurs séances sont nécessaires. Tout au long de l'accompagnement, je privilégie les pistes qui peuvent trouver une forme concrète et s'inscrire dans le quotidien.
La psychothérapie, bien que traitant d'éléments inconscients et donc subtils, s'appuie sur des bases solides ancrées dans les sciences et dans l'expérience des professionnels. Ces dernières années par exemple les neurosciences ont montré les effets bénéfiques de la méditation sur les processus neuronaux.

Je vous propose donc un accompagnement qui s'inscrit dans une démarche humaniste, favorisant le rétablissement de la créativité et renforce l'énergie vitale.

SFPT
Société Française de Psychosynthèse Thérapeutique

Thèmes possibles en psychothérapie, en formation ou en réflexion sur la pratique :

Construire des relations justes

- Découvrir de nouveaux outils concrets de communication pour gagner en efficacité et en ouverture dans les relations (écharpe relationnelle, visualisation, symbolisation, constellations systémiques, bâton de parole...)
- Identifier les comportements contraires à une communication saine.
- Gagner en énergie (présence à soi, présence à autrui) en s'affirmant, se responsabilisant, sans violence

Mieux se connaître :

- Repérer les différents aspects de sa personnalité, les subpersonnalités.
- Approcher la notion de « Je - Soi »
- Aller vers l'unité de l'Être et l'harmonisation des dimensions « corps-émotion-esprit ».
- Mieux comprendre les crises du cycle de la vie.
- Découvrir la volonté libératrice pour entrer dans l'expression de son mouvement de vie.

Pascale Bernard est formatrice et psycho-praticienne. Elle a été formée par Jacques Salomé à l'écologie relationnelle puis a étudié la psychothérapie pendant 5 ans et actuellement a repris un cursus universitaire en psychologie.

Calendrier

Conférences - Stages - Séjours - Ateliers 2017

Animés par Jocelyne Guyader
06 66 81 29 40
jocelyneguyader-naturopathie.fr

Samedi 25 février
à 15 h
Conférence
« L'acidose,
ce déséquilibre qui nous mine **»**
Salon Ardèche-Bien-Être
Espace Lienhart à **Aubenas**

Séjour Détox-Yoga dans la Drôme
Monastère de Ste Croix
du 18 au 23 avril

Séjour Jeûne entre Lure et Lubéron
du 15 au 19 mai

Séjour Jeûne dans la Drôme
du 5 au 9 juillet

Animés par Pascale Bernard
06 72 04 05 58
bernard-psychotherapie.fr

Samedi 27 janvier
Formation
« Mouvement interne et psychothérapie »
dans le cadre des « essentiels de la psychosynthèse » organisé par la SFPT
à Paris

Samedi 25 février
à 17 h
Conférence
« Quand le corps dit non ! Psychosomatique, les liens corps/émotions/psyché »
Salon Ardèche-Bien-Être
Espace Lienhart à **Aubenas**

Automne 2017
Intervention
Lors du prochain colloque de la SFPT intitulé **« survivre, exister, vivre »**.
Cette intervention portera sur
« Désirs vivants, désir de vivre ».
à **Paris**

3 lieux

- Montélimar 26 200 - **Centre Cikitsa**
- Montélimar 26 200 - **Espace Laville**
- Mirabel 07 170