



Photo Alice Falguère

La complémentarité

Vers une reconnaissance

La naturopathie et la psychothérapie parce qu'elles sont respectueuses de l'individu et par leur contribution pour une santé durable, répondent pleinement à la nécessité d'une meilleure reconnaissance de leur pratique. Pour cela il est intéressant de souligner leur potentiel en terme de :

- Prévention et de santé publique :
 - par l'éducation à la santé
 - par la préservation du capital-santé
- Permettre un vieillissement en bonne santé
- «Globaliser» la prise charge de la personne en complément de l'allopathie et répondre à des besoins différents notamment dans le cas de pathologies chroniques

Plusieurs fédérations de psychopraticiens sont en contact avec des mutuelles en vue de

meilleurs remboursements et pour rendre la psychothérapie plus accessible. De plus, des structures telles que la FF2P (Fédération Française de psychanalyse et psychothérapie) et la SFPT (Société Française de Psychosynthèse Thérapeutique) veillent au respect de la déontologie de leurs membres.

De la même façon, différentes écoles de naturopathie se regroupent autour d'un label : La FÉNA. La Fédération Française des Ecoles de Naturopathie et l'OMNES sont la référence qualité de la formation au métier de naturopathe en France et oeuvrent toutes les deux pour une reconnaissance publique. Elles sont les seules structures nationales représentatives de la Naturopathie auprès de la population, des médias et des pouvoirs publics nationaux.

POLE MEDICAL Espace Laville
Naturopathie & Psychothérapie
35 Av d'Espoulette - Montélimar

Face à l'engouement pour les méthodes alternatives, de plus en plus de personnes se demandent comment choisir le thérapeute qui leur convient. Les fédérations de professionnels veillent à la qualité des prestations. Pour cela, elles ont mis en place des formations, des diplômes et des agréments.

Sommaire

Vers une reconnaissance	1
Le mouvement par l'activité physique	2
Le mouvement psychique	3
Séjours et conférences	4



Profiter de l'automne pour se mettre en mouvement !

La naturopathie enseigne que pour vivre mieux et plus longtemps, nous devons intégrer dans notre quotidien 3 pratiques dites majeures : l'alimentation, l'équilibre psychologique et l'exercice physique.

Mettre son corps en mouvement présente donc de précieux bénéfices pour notre santé physique.

L'activité physique et notre santé physique

Presque tous les domaines de la santé sont concernés par l'exercice physique. Il prévient de nombreuses maladies et facilite la guérison de quantité d'autres.

Moins de risque d'obésité. Parce qu'elle stimule l'utilisation par le muscle du glucose et des graisses. Quand l'effort est bref et intense, c'est le glucose qui est brûlé en priorité et quand l'effort est prolongé, ce sont les acides gras qui seront brûlés. C'est pourquoi pour favoriser la perte de poids, il faut privilégier les sports d'endurance.

Une prévention contre le diabète. Avec une activité physique d'endurance, le glucose pénètre 20% plus facilement dans les cellules, le pancréas a donc besoin de fabriquer 20% de moins d'insuline que chez un sédentaire. Le niveau d'activité recommandé est de 30 mn par jour, 5 jours sur 7.

Moins de problèmes de cœur. L'activité physique diminue de près de 30% le taux de triglycérides qui sont un facteur de risque cardio-vasculaire. Elle augmente également le taux de HDL («bon» cholestérol). Elle améliore la qualité de coagulation et diminue le risque de thrombose. Enfin elle entraîne une augmentation du diamètre des artères et diminue donc le risque d'obstruer ces artères et de faire un infarctus.

Elle réduit la déminéralisation. Il a été démontré que l'exercice physique réduit l'ostéoporose et les fractures. Les exercices recommandés dans ce cas sont des activités provoquant des micro chocs répétés sur les os : gymnastique, footing, corde à sauter... le vélo et la natation ne sont pas aussi efficaces.

Elle améliore le taux d'hormones. L'hormone de croissance, les hormones thyroïdiennes, les hormones sexuelles, le cortisol, endorphines, mélatonine voient leur taux se modifier dans le sens de la santé suite à la pratique d'une activité physique.

Elle réduit les risques d'hypertension artérielle...

L'activité physique et l'équilibre psychologique

Sa pratique régulière favorise une meilleure gestion du stress (moins de niveau d'anxiété et de déprime...) et les capacités d'attention et de mémoire sont conservées plus longtemps.

Elle améliore l'image de son schéma corporel.

Beaucoup de personnes n'ont conscience de leur corps qu'à travers ses tensions et ne peuvent plus imaginer qu'il puisse être source de plaisir. Il est important de recontacter cette source de plaisir.

Met la tête en vacances. Le sport permet d'être plus facilement « ici et maintenant », dans la conscience de son corps et de l'instant présent.

S'accorder un moment pour soi. En fait, l'équilibre de la vie doit être une alternance juste entre les actes où l'on donne de soi et les actes permettant de prendre du temps pour soi.

Juste s'amuser. Le sport peut être l'occasion de s'amuser, de redevenir insouciant.

Règles de base d'une activité physique

Quel que soit l'exercice, il se pratique en 3 étapes :

L'étape d'échauffement. Active la circulation sanguine, échauffe les muscles et les tendons et limite les risques de contractures, de claquage ou de tendinite. La durée de cet échauffement doit s'allonger avec l'âge, en moyenne 5 mn de plus pour 10 ans d'âge supplémentaire : à 50 ans, on doit s'échauffer 15 mn de plus qu'à 20 ans.

L'étape de l'activité proprement dite. Maintenir une hydratation correcte afin de garder un niveau de performance constant et de limiter les risques tendino-musculaires. Pour les exercices d'endurance, veiller à prévenir la survenue d'hypoglycémie en consommant des sucres semi-rapides comme des fruits secs par exemple.

L'étape finale de stretching. Elle consiste à effectuer des étirements sur tous les muscles qui ont été sollicités afin de les vider de l'acide lactique et des toxines qui ont pu s'y accumuler pendant l'effort. La récupération est ainsi facilitée et il y aura moins de courbatures le lendemain.

Jocelyne Guyader, 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.



Mouvement Psychique

L'évocation du mot « mouvement » renvoie en premier lieu au corps, qui marche, qui danse, qui court ou bien aux circulations internes avec le sang et l'air qui se déplacent en chacun, dans un rythme discret et incessant. Autant d'éléments reliés à la notion même de vie. Psychiquement il en va de même, mouvement et vie interne sont entrelacés et sont essentiels à l'équilibre de la personne.

Ainsi, ce qui importe dans chaque situation, c'est autant sa trajectoire, son évolution, que sa nature elle-même. Face aux problèmes, aux vécus difficiles, l'être humain est amené inévitablement à traverser des crises successives. Il est capable de surmonter un certain nombre d'épreuves. Ce qui fait crise, c'est le blocage, l'enfermement.

Je prends un exemple : Rencontrer des difficultés dans son travail est chose ordinaire, mais lorsqu'aucune solution ne semble possible et que la personne est prisonnière de la situation, alors il y a verrouillage, avec tout le cortège de l'envahissement qui l'accompagne (on ne pense plus qu'à ce problème). Il est alors urgent de remettre en route le mouvement interne, de sortir de la sclérose.

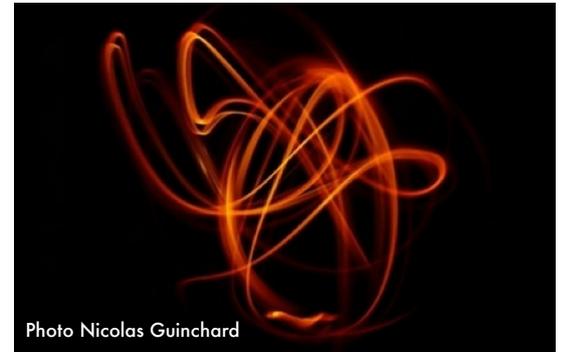


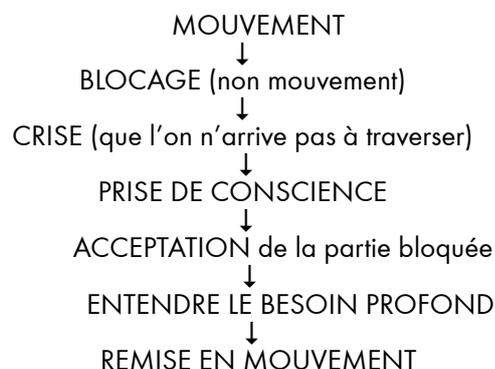
Photo Nicolas Guinchard

Que faire lorsque la « paralysie psychique » survient ? Il s'agit tout d'abord de porter attention à cette partie de soi qui « bloque » et de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur, de ce mécanisme de défense. Cela ne peut se faire qu'avec bienveillance et acceptation. Accueillir cet aspect de soi-même, même douloureux, même déplaisant permet ensuite d'entendre le besoin enfoui qui s'exprime dans cette stagnation.

En psychothérapie, l'accompagnement peut se faire avec le mouvement dans le corps ou en conscientisant le mouvement (ou non-mouvement) interne :

- Le mouvement dans le corps est parfois utilisé comme un déclencheur de déverrouillage de la psyché. Un simple geste dès lors qu'il est le fruit d'une recherche intérieure, l'émanation profonde de l'être, devient un levier pour remettre en route la précieuse circulation. Ainsi, un geste peut représenter un élément psychique, par exemple ressenti lié à un souvenir pénible. Le mouvement peut être source de prise conscience et il permet de mieux connecter l'intuition. Autant de façons d'aider l'individu à renouer avec lui-même et d'accéder à davantage de mieux être.
- Le mouvement interne, lorsque l'on porte son attention sur lui, amène souvent à constater que ce que l'on croyait tout à fait crispé ne l'est pas entièrement. Une observation par exemple de « la boule que l'on a dans le ventre un jour d'examen » permet de constater que celle-ci a sa vie propre et ses micro-trajectoires. L'apprivoiser rend l'angoisse qui lui est associée moins agissante.

Le schéma suivant résume le propos :



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.

Si certaines notions telles que le « besoin profond » ou la « crise » vous sont peu familières, ou si vous souhaitez en savoir plus sur ces sujets, je vous propose de retrouver d'autres articles sur « montelimar-news.fr »

Pour cette nouvelle période qui s'ouvre à nous, je vous souhaite fluidité dans chaque mouvement de vie, que ce soit dans le corps ou dans l'esprit.

Séjours et cours 2017/ 2018
animés par Jocelyne Guyader
06 66 81 29 40

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



Ateliers cuisine

Cours
ANTI-ACIDOSE **CRU – GERME REVITALISANT** **PROTEINES VEGETALES**

Vercheny 26340 (en programmation)
de 9h30 à 14h

Séjour Jeûne Drôme/Ardèche
Mai et Juin (en programmation pour 2018)

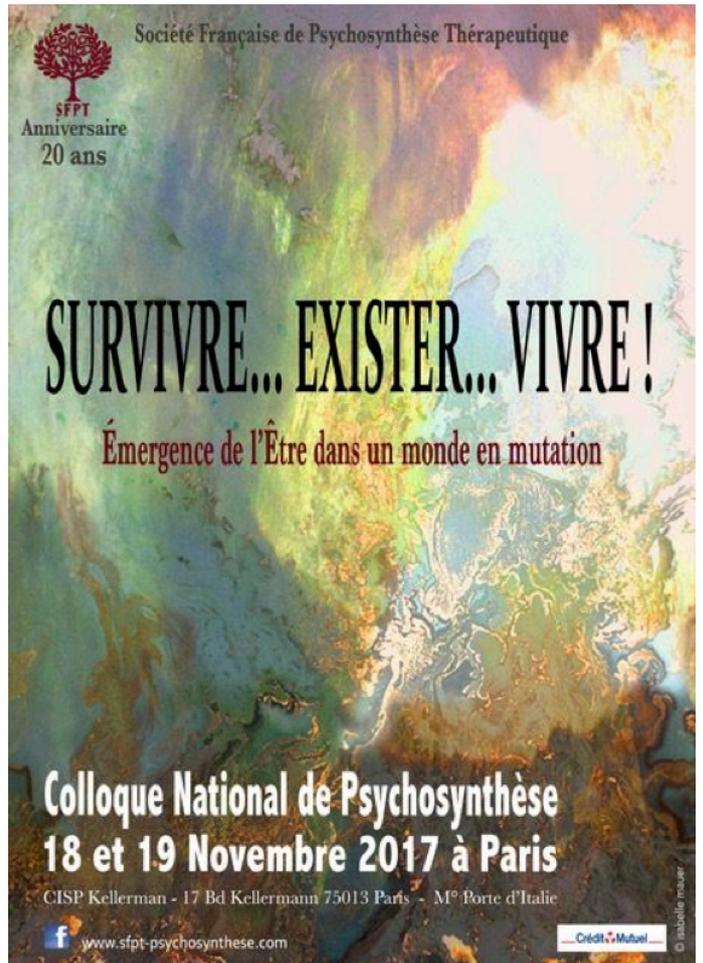


Séjour Jeûne dans la Drôme
Juillet (en programmation pour 2018)

Pour plus d'informations allez sur le site :
jocelyneguyader-naturopathie.fr
rubrique « **Séjours jeûne et Cours de cuisine** »

Cabinets

- **Montélimar 26200** - Espace Laville
- **Aubenas 07200** 10 rue La pailhouse
- **Vercheny 26340** Av. de la clairette



Société Française de Psychosynthèse Thérapeutique
SFPT
Anniversaire
20 ans

SURVIVRE... EXISTER... VIVRE !
Émergence de l'Être dans un monde en mutation

Colloque National de Psychosynthèse
18 et 19 Novembre 2017 à Paris
CISP Kellerman - 17 Bd Kellermann 75013 Paris - M^o Porte d'Italie
f www.sfpt-psychothese.com 

Conférence :
« **Désirs vivants, désir de vivre** »
dans le cadre du colloque de la SFPT
18 novembre 2017 à 11h30
17 Bd Kellerman à **Paris**

Cabinets

- **Montélimar 26200** - Espace Laville
- **Mirabel 07170**

