équilibre&vitalité infos
Hiver 2019

Le terrain,

cet «intérieur» qui nous habite.

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

De la même manière qu'une plante se développe plus ou moins bien selon le terrain dans lequel elle pousse, nos cellules et nos organes vont fonctionner plus ou moins correctement selon le « terrain » dans lequel ils se trouvent.

Une naturopathe et une psycho-praticienne se saisissent ici du sujet et le déclinent selon leur spécialité, leur approche et leur sensibilité. Toutes deux s'attachent à cette question afin de se centrer sur les causes plutôt que sur les seules conséquences visibles du malaise physique, relationnel ou émotionnel de la personne.

Pour Jocelyne, naturopathe, l'étude du terrain est l'occasion d'une prise en compte globale de l'individu dans la mesure où c'est le déséquilibre du terrain qui entraîne les pathologies.

Pour Pascale, psycho-praticienne, il s'agit d'explorer un contexte, actuel ou passé, qui crée ou a créé les conditions d'un mal-être. C'est cette compréhension fine de la situation douloureuse qui permet d'aller ensuite vers une transformation et plus de confort intérieur.

Nous vous souhaitons une bonne lecture...

Sommaire

Le «terrain» cet intérieur qui nous habite 1
Le terrain, notion chère à la naturopathie 2
Peut-on parler de terrain en psychothérapie ? 3
Formation, conférence, stages, séjours 4

Une étude, conduite par le Dr Sheldon Cohen de l'Université Carnegie Mellon de Pittsburgh, a précisément montré que les personnes stressées ou aux prises avec divers problèmes personnels, présentent un risque deux fois plus élevé d'être frappées par la grippe. Il est bon de surveiller toutes les formes de déséquilibres du terrain. Il est évident qu'un organisme surmené résiste moins bien à l'action des microbes. Il est important de bien gérer son stress et d'éviter les situations provoquant une baisse de vitalité.

Le terrain, cette notion si chère à la naturopathie.

On appelle «terrain» le milieu intérieur de notre organisme, celui où baignent nos cellules. C'est-à-dire l'ensemble des liquides internes : le sang, la lymphe, le sérum extra et intra cellulaire. Soit environ 70% du poids du corps. Comme le disait le Dr Salmanoff, «Nous sommes une grande baignoire». Etant donné que ces liquides constituent la majeure partie de nous-même, il est facile de comprendre que de leur qualité va dépendre beaucoup de choses.

Le terrain est représenté par la qualité :
- Du sang
- De la lymphe
- Des liquides intra et extra cellulaires

Le terrain génétique se construit à partir du :
- Terrain glandulaire
- Terrain immunitaire
- Terrain nerveux
- Terrain psychologique
- Terrain environnemental

3 grands équilibres agissent dans la préservation du terrain :
- L'équilibre acido-basique
- La bonne circulation des liquides humoraux
- La balance entre l'oxydation et la réduction cellulaire

2 possibilités de fragiliser le terrain :
- En le carençant
- En le surchargeant

En naturopathie, la recherche de la qualité du terrain se fait à partir de :
- Hérédité : habitudes alimentaires et certaines traditions familiales – mémoires, fidélités familiales, schémas de vie et secrets de famille – toxines héréditaires – état de santé physique, , énergétique au moment de la conception
- La naissance, petite enfance, croissance....
- Génétique
- Constitution / Tempérament
- Diathèse
- Vitalité/santé énergétique
- Pathologies présentes / faiblesses organiques
- Immunité / résistance aux maladies/ sensibilité à un agent pathogène.
- Sécrétions glandulaires
- Comportement physique
- L'environnement : agressions chimiques

Diplômée du CENATHO 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.
Chargée de cours à l'école de naturopathie Naturilys

Parce que le terrain constitue l'environnement immédiat et nutritif de nos cellules, le bon fonctionnement de celles-ci va dépendre uniquement de la qualité de ces liquides intérieurs.

Il existe une composition idéale et très précise du milieu intérieur qui permet le travail optimal des cellules et qui se manifeste au travers du pH, de la température corporelle, des échanges inter-cellulaires, de l'énergie présente, de l'activité hormonale, immunitaire et nerveuse.

Si le terrain reste «propre», c'est-à-dire si la quantité de produits absorbés via l'alimentation et de déchets issus de la vie cellulaire correspond aux capacités d'utilisation des cellules et d'évacuation des organes éliminateurs il y aura un fonctionnement harmonieux de l'organisme. C'est la santé.

Mais la santé est un équilibre instable qui dépend de beaucoup de paramètres auxquels l'organisme doit sans cesse s'ajuster. Ce qui parfois lui demande beaucoup d'énergie et auquel parfois il ne peut faire face.

Si pour diverses raisons, la quantité de déchets absorbés et produit par l'organisme est supérieure aux capacités d'évacuation des organes «éliminateurs» que sont les reins, le foie, la peau, les poumons et les intestins, il y a à la longue, accumulation, surcharges et encrassement qui vont gêner le fonctionnement normal de l'organisme.

Si les cellules baignent dans un milieu carencé en oxygène ou en substances essentielles elles ne pourront pas faire correctement leur travail.

Puisque le maintien des paramètres biologiques propres à la vie est l'essence même de notre corps, l'organisme va essayer de se débarrasser de ces déchets par tous les moyens et concentrer en un point les toxines qu'il ne peut évacuer. C'est le processus de base de toute maladie.
- Une dermatose, c'est la peau qui s'ouvre pour tenter d'évacuer des déchets.
- Une bronchite, ce sont les poumons qui s'activent pour désengorger l'organisme...

En naturopathie, chaque trouble est considéré non pas comme une maladie en soi, mais seulement comme la manifestation, comme «l'expression» du mal plus profond résultant de l'encrassement et/ou d'un organisme carencé en nutriments.

Quant à la localisation des troubles, elle va dépendre des faiblesses organiques individuelles. Ils seront les premiers à ne plus supporter un environnement surchargé.

En naturopathie on cherche avant tout à déterminer sur quel terrain se trouve la personne et quelle est la qualité de ce terrain. C'est-à-dire à déterminer si il est intoxiqué et de quel type de toxines il s'agit et/ou si cela résulte de carence, en trouver l'origine pour y remédier.

Au lieu de bloquer, on aide au contraire l'évacuation des toxines ou de toute autre surcharge (on donne même un petit coup de pouce à l'organisme) par le drainage du terrain ou vers une régénération/recharge si le drainage n'est pas possible. On ira alors vers un redressement progressif, (parfois même spectaculaire) de la situation et vers un retour à la santé. Le nettoyage du terrain est d'autant plus efficace que les précautions pour éviter de « resalir » l'organisme sont présentes : d'où l'importance de la mise en place d'une alimentation et d'une hygiène de vie qui va dans ce sens.

Parler du terrain est tout à fait d'actualité si on veut parler de la grippe puisque c'est la qualité du terrain va donner la sensibilité de l'organisme aux microbes et aux virus.

Les périodes propices aux rhumes et grippes sont celles où l'organisme est soumis à certains stress qui diminuent sa vitalité (le froid, le manque de soleil, une alimentation plus «surchargeante»...). Notre résistance s'amoindrit en même temps que nos tissus s'intoxiquent parce que les émonctoires fonctionnent aussi au ralenti. L'hiver est sensé être une période d'hibernation pour nous aussi et pour nos organes.

Chaque fois que nos réserves d'énergie nerveuse et physique s'abaissent, notre organisme s'encrasse et inversement. Il est alors normal d'être davantage soumis aux rhumes et aux grippes, car en s'encrassant l'organisme perd ses capacités à se défendre. Ces affections ne sont rien d'autre, en définitive, que le reflet de notre encrassement et ne sont rien d'autre que des tentatives de la part de l'organisme visant à éliminer une accumulation excessive de déchets dans nos tissus.

Que l'on rencontre la présence de microbes et de virus dans le rhume et la grippe est chose normale étant donné qu'ils prolifèrent sur les terrains toxémiques. Mais cette présence ne signifie pas qu'ils soient la cause du rhume et de la grippe. Ce n'est pas le virus ou le microbe qui est responsable du fait qu'on mouche et qu'on tousse.

Le terrain détermine la réceptivité et l'adaptation/relation au monde extérieur.
Connaître son terrain, c'est connaître ses orientations pathologiques.

J'Agrandis ma Vie !
Association créée en 2001

Peut-on parler de terrain en psychothérapie humaniste?

Il est difficile d'envisager un « terrain psychique » au sens d'un état intérieur initial qui prédestinerait à un avenir. De même, il est nécessaire d'être prudent et de ne pas classer les individus dans une typologie rigide, selon un supposé type de terrain. Bien heureusement, la psyché humaine est si complexe et créative qu'elle ne peut s'y laisser enfermer. En revanche, nous savons que le contexte, le vécu familial et personnel, créent des conditions plus ou moins favorables à l'épanouissement de l'être. A partir de là, il est possible d'observer ce « milieu » et d'en faire évoluer l'impact. Comme il s'agit de données éminemment abstraites, je propose de les aborder grâce à une métaphore. Il me semble en effet que la psyché peut être comparée à un jardin. On saisira mieux ainsi les notions de prévention, de choix et de réparation facilement applicables à l'idée du terrain.

Many

La prévention :

De même que l'on prépare le terrain pour jardiner, il est possible de préserver et nourrir notre intériorité. Prendre le temps du dialogue avec soi-même, être à l'écoute de ce qui se passe en nous, pratiquer en conscience des activités qui nous font vraiment plaisir, mais aussi entretenir une certaine «hygiène relationnelle», afin de ne pas laisser se détériorer des situations, sont autant de façons de créer un terrain psychique fortifiant et propice à l'équilibre et à l'harmonisation de son intériorité. Cela se met en œuvre lors de grandes décisions (exemple : *je change d'orientation professionnelle pour mieux me respecter)* mais aussi dans les gestes de tous les jours. C'est un apprentissage.

Bien évidemment, rien n'est immuable, il est possible d'avoir au fond de soi, aujourd'hui un jardin à la française, et demain une friche. Ou inversement. Comme les éléments de la nature, la psyché est sujette à des cycles avec des périodes fastes, tels des printemps, et des périodes plus difficiles, sorte d'hiver intérieur. Ces temps où rien ne semble se passer, sont en fait nécessaires à la croissance et à l'évolution. Ils permettent la maturation et la transformation en profondeur.

Les choix :

Faire de la prévention c'est aussi choisir ce que nous semons et laissons grandir en nous. Par exemple, décider de déployer sa créativité au quotidien est une façon de prendre soin de son jardin intérieur et donc de modifier « son terrain » et de l'amender.

Il arrive toutefois que nous choisissions inconsciemment de cultiver des peurs, de la culpabilité ou tout autre « désherbant intérieur ». Et c'est une démarche sensible que de retrouver, au-delà des freins, les désirs parfois endormis mais qui ne demandent qu'à émerger. Pour ce faire, il s'agit aussi d'accepter de « faire de la place », de lâcher ce qui n'est plus d'actualité, pour laisser pousser de nouvelles choses. La transformation est à ce prix. Choisir c'est aussi renoncer, renoncer à ce qui a fait partie de notre vie mais qui n'a plus cours.

La réparation :

Lorsque la difficulté survient il est possible, là encore d'agir tel un jardinier attentionné qui va d'abord observer ce qui se passe, avec précision, puis qui va modifier des paramètres afin d'améliorer la situation. C'est ce que propose la psychothérapie humaniste en s'attachant toujours aux causes plutôt qu'aux effets.

Les outils :

De même que j'utilise la symbolique liée à la nature pour soutenir mon propos dans cet article, il est possible d'y avoir recourt pour accompagner les personnes. Elle est une source inépuisable d'inspiration. La montagne, le rosier, le chemin, l'arbre et autres archétypes issus de la nature parlent à notre inconscient, sont à disposition pour retrouver de la force, du sens ou la capacité à s'émerveiller. Pour ce faire, la parole, l'art mais aussi tout le travail sur le langage intérieur et les visualisations guidées sont des supports précieux.

Pour illustration, je vous propose ce simple exercice :

Je vous invite à prendre un temps calme, pour vous, à respirer amplement et à vous poser la question suivante : *« Si vous étiez un jardin aujourd'hui, quel jardin seriez-vous ? »* Il est possible de laisser venir des images, d'écrire, de dessiner, comme vous souhaitez. Accueillez.
Puis vous pouvez vous poser une deuxième question : *« Quel jardin voudriez-vous être ? »* Accueillez et prenez conscience que c'est dans l'écart entre les deux représentations que vous allez créer un espace de transformation.
Ensuite, laisser reposer, et revenez-y dans quelques temps.

Bon jardinage intérieur !

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 2018/2019

Conférences - Formations - Séjours - Stages

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

Séjour Jeûne de 5 jours
en Ardèche dans un cadre authentique
7 au 12 avril 2019

Séjours Jeûne de 5 jours en Drôme
4 au 9 mai 2019
1er au 6 juin 2019

Séjour Jeûne de 7 jours en Drôme
dans un cadre idyllique
1er au 7 juillet 2019

Renseignements et bulletin de réservation sur le site :

- http://jocelyneguyader-naturopathie.fr/sejours/sejour-jeune-ardeche/
- http://jocelyneguyader-naturopathie.fr/sejours/jeune-drome/
- http://jocelyneguyader-naturopathie.fr/sejour-jeune-7-jours-drome/

2 cabinets

- **Montélimar** 26 200 - Espace Laville
- **Vercheny** 26 340 - Av de la clairette

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

FORMATION

ACCOMPAGNER UN ENFANT
A MONTELIMAR
Samedi 19 janvier 2019
Samedi 9 février 2019

Cette formation s'adresse aux personnels médico-socio-éducatifs, aux professionnels du bien être, aux parents et à toutes personnes intéressées par le sujet.

CONFÉRENCE
"Psychothérapie et créativité"
Salon Ardèche-Bien-Être à Aubenas
Samedi 23 février 2019 à 15h30

STAGE

LES MANTEAUX DE VIE
une expérience entre art et psychothérapie
2 et 3 mars 2019

Ch. Durand

2 cabinets

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