

# **Se soigner autrement**

**Jeudi 03 avril 2014 à 18 h 30**

**Conférence- débat proposée par la Librairie Montbarbon en partenariat avec l'association Pèse Plume de Bourg en Bresse**

**Avec la participation de :**

**Laurence BOUYER – Sophrologue – Psychosomaticienne –  
Auteur du livre 12 mois pour moi : Manuel pour améliorer et  
préserver sa santé physique, mentale et émotionnelle**

**Marie-Pierre ETCHAVE – Réflexologue et accompagnatrice  
en yoga nidra**

**Nelly MONTBARBON – Praticienne shiatsu**

**Isabelle VAVASSEUR – Naturopathe et praticienne  
en soins bien être**

## Introduction

Je vous remercie d'être là et de prendre un peu de temps pour vous, pour votre santé.

Je remercie également Martin Montbarbon pour l'organisation de cette soirée et pour son accueil chaleureux. Enfin, je remercie Ludovic Orgé, président de l'association pèse plume, pour la confiance qu'il a bien voulu une nouvelle fois m'accorder en me présentant Mr Montbarbon.

Le thème de cette soirée est : se soigner autrement. Nous allons donc aborder des techniques alternatives de santé. Je vous présenterai pourquoi il est important d'envisager d'autres choses et comment le faire. Marie-Pierre, Nelly et Isabelle vous parlerons de leurs spécialités puis nous répondrons à vos questions. Cette soirée se voulant avant tout un moment d'échange et de partage.

---

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je vais commencer par me présenter. Je m'appelle Laurence Bouyer, je suis thérapeute à Ambérieu en Bugey. Après des études initiales en sciences humaines, je me suis spécialisée en psychosomatique, formée à la sophrologie, l'EFT, la PNL, l'hypnose thérapeutique, la naturopathie, je m'intéresse aussi à la médecine Chinoise, la médecine Ayurvédique, et je pratique la méditation et le yoga.

J'ai exercé de nombreuses années dans l'industrie avant de m'orienter progressivement vers les particuliers en ouvrant un cabinet de consultations.

Je suis passionnée par les sciences humaines en général, le fonctionnement des individus et surtout par la richesse des liens entre le corps et l'esprit. Ainsi ma pratique s'élargie et s'enrichie sans cesse de techniques complémentaires qui permettent de guérir ou améliorer sa santé naturellement. Je propose des thérapies intégratives, brèves ou analytiques.

## Pourquoi se soigner autrement ?

Parce que nous ne sommes pas qu'une tête ou qu'un corps mais un ensemble animé d'interactions complexes et en perpétuel mouvement.

Au tout début la médecine moderne s'est fondée sur une approche très dualiste de la santé. D'un côté les médecins s'occupaient du corps, de l'autre les psychiatres s'occupaient de la tête. La maladie était considérée soit comme un trouble physique, soit comme un désordre mental.

Pourtant Hippocrate (460-370 av JC), le père de la médecine, avait déjà une approche beaucoup plus holistique de la maladie qu'il considérait comme la conséquence de facteurs environnementaux, de l'alimentation, des humeurs et des habitudes de vie.

A la même époque, Platon (427-347 av JC) et Socrate (470-399 av JC) conseillaient un traitement de la maladie par le discours :

« Tout ainsi qu'on ne doit pas entreprendre de guérir le corps sans avoir guéri la tête, on ne doit pas le faire pour la tête sans s'occuper du corps, de même on ne doit pas davantage chercher à guérir le corps sans guérir l'âme... si la plupart des maladies échappent à l'art des médecins, la cause en est qu'ils méconnaissent le tout dont il faut prendre soin, ce tout sans le bon

comportement duquel il est impossible que se comporte bien la partie. C'est dans l'âme, que, pour le corps et pour tout l'homme, les maux et les biens ont leur point de départ...»

Les médecins et psychiatres se sont longtemps opposés maintenant cette dualité. Pourtant Freud (1856 – 1939) déjà montrait le lien entre le corps et l'âme dans ses travaux sur l'hystérie de conversion. Ferenczi (1873 – 1933) lui, a intégré la relaxation et la respiration à ses cures psychanalytiques. Et Grodeck (1866 – 1934) fut le premier psychosomaticien en combinant les massages, les régimes, l'hydrothérapie et la psychanalyse pour soigner ses patients.

C'est dans les années 60, que Marty, Fain et De M'Uzan théorisent l'approche psychosomatique en créant l'école psychosomatique de Paris. Selon eux le symptôme psychosomatique désigne un trouble ou une maladie dont l'origine est liée à un conflit psychique, une programmation négative ou un stress émotionnel intense qui se répercute, s'inscrit ou s'exprime dans ou à travers le corps.

L'approche psychosomatique est une manière de considérer la maladie somatique.

« Il n'y a pas de malade psychosomatique, pas plus que de maladie psychosomatique. Il y a une approche psychosomatique des malades. [...] L'approche psychosomatique n'est pas réservée à un certain type de malades. Elle intéresse tous les malades souffrant d'affection somatique. » P. Marty

La psychosomatique est le mode de fonctionnement normal de l'individu : elle remet en relation le soma et la psyché.

Aujourd'hui, ses théories prennent de plus en plus de sens, la médecine évolue et grâce notamment aux neurosciences les liens entre le corps, l'esprit et les émotions ne sont plus à démontrer. Enfin, la personne peut être considérée dans sa globalité corps – esprit – environnement.

Nous sommes tous des êtres bio – psycho – sociaux. C'est-à-dire que nous sommes avant tout un corps, de la biologie, sur lequel se développe le psychisme en fonction de l'environnement, c'est-à-dire les autres. L'être humain a besoin de l'autre pour se construire.

Au départ, le bébé est impuissant et vulnérable et a absolument besoin d'un tiers, en général la mère, pour satisfaire ses besoins. Si ces besoins sont satisfaits dans un environnement sécurisé il pourra se développer psychiquement en explorant l'environnement.

Nous savons aujourd'hui que la nature du lien entre le donneur de soin et l'enfant est primordial et va conditionner son développement psychique. Si l'enfant est satisfait, s'il est sécurisé, il va pouvoir se développer normalement, avoir les ressources nécessaires pour explorer son environnement et s'autonomiser. A l'inverse, une mère anxieuse, déprimée, distante, ne sachant pas répondre aux besoins de son enfant va engendrer de la crainte chez celui-ci qui n'aura pas les ressources suffisantes pour apprendre et pourra éventuellement déclencher des névroses à l'âge adulte.

Mais attention, rien de grave, je vous dis cela seulement pour bien comprendre comment nous nous construisons et nullement pour faire le procès des parents ou vous faire penser que votre cas est incurable ! Nous avons tous notre propre histoire et nos propres ressources pour l'écrire.

Qui dit névroses dit conflit ou traumatisme enkystés qui peuvent ressortir à l'âge adulte. Soit au niveau mental, soit, si celui-ci est débordé, au niveau physique sous forme de maladie. La maladie est toujours le résultat d'un conflit intrapsychique que la personne ne peut plus gérer et

qui s'exprime par le corps. Nous avons tous un équilibre psychosomatique qui, lorsqu'il est débordé s'exprime par le corps. Nous sommes véritablement bien faits !

Donc, si j'en reviens à la question de départ : pourquoi se soigner autrement ? Parce que nous sommes un tout, extrêmement complexe, mue par de multiples et constantes interactions et que face à cela il ne peut y avoir une réponse de soin universelle.

Nous ne sommes pas qu'un corps ou qu'une tête mais un tout en constantes interactions et évolutions.

La médecine moderne doit être holistique. Elle doit aussi être la plus naturelle possible. Revenir à notre nature, et s'aider de la nature est plus que nécessaire aujourd'hui.

Nous voyons après des années d'utilisation de l'allopathie les dégâts inconsidérés qu'elle a engendrés. Il n'est plus un mois sans qu'éclate un scandale sanitaire : vaccins, statines, aspartame, médiateur, pilule, distribués par les laboratoires plus soucieux de leurs gains que de la santé des patients.

Notre environnement a également évolué vers plus de pollutions en tout genre, champs électromagnétiques, bisphénol, aluminium, générant des maladies nouvelles cancers, fibromyalgie, allergies.

Le fonctionnement même de la société nous conduit aussi à plus de stress, d'anxiété, d'addictions, de dépressions. Nous vivons dans un monde où les pressions, les injonctions sont constantes et où nous devons sans cesse faire des choix. Dès le plus jeune âge, à l'école, les enfants sont soumis au stress de la compétition, de la performance.

Ainsi, au fil du temps, nous nous sommes éloignés de la nature et de notre vraie nature. Or nous restons des mammifères possédant un corps parfaitement bien conçu véhiculant notre âme et notre énergie vitale.

Nous savions dans des temps reculés maintenir notre homéostasie physique et mentale grâce à la nature. Aujourd'hui il n'appartient qu'à nous de réapprendre des choses simples pour nous soigner autrement sur tout les plans : physique, mental et émotionnel.

Attention il est évident que les médecines alternatives ne doivent en aucun cas remplacer l'allopathie ou la chirurgie en cas de maladie grave et avérée. Nous ne devons pas nous priver des avancées scientifiques de notre époque. Elles sont à utiliser en complément thérapeutique ou en prévention. Il ne s'agit pas de supprimer la médecine moderne mais bien au contraire de la compléter.

## **Comment se soigner autrement ?**

Nous l'avons vu nous sommes un corps, un esprit, des émotions, des énergies en interactions, même si nous n'en avons pas conscience tout est en perpétuel mouvement à l'intérieur de nous et tout est physiologie et énergie.

Notre corps fait des expériences qui génèrent des émotions, qui deviennent des pensées ; et, en retour, nos pensées font naître des émotions qui ont des répercussions sur le fonctionnement neurologique, hormonal et immunitaire de notre corps.

Nous sommes en premier lieu un corps et un corps qui pense ; et nous l'oublions souvent. Contrairement à d'autres cultures, chinoise ou indienne qui ont conservé une médecine holistique ancestrale.

Lorsque l'on comprend comment notre corps et notre esprit fonctionne, il devient évident qu'il ne s'agit plus de raisonner compétition, cloisonnement ou exclusion d'une approche au profit d'une autre mais de penser intégration et coopération.

Il n'y a pas de théorie ou de technique universelle qui conviendrait à tous dans tous les cas. Nous sommes tous différents et uniques. Ce qui convient à l'un, ne convient pas forcément à l'autre. Personne ne détient la pilule miracle ou la baguette magique qui résoudra votre problème de santé particulier.

C'est à chacun de nous de nous prendre en charge de façon globale et d'expérimenter différentes techniques, jusqu'à trouver ce qui nous convient le mieux, ce qui correspond à notre cas. Et cela tout au long de notre vie. Nous évoluons, tout évolue, et ce qui nous convient maintenant ne sera peut être pas ce qui vous conviendra dans quelques mois ou quelques années.

En revanche, tout est complémentaire et tout ce que vous avez déjà fait pour vous vient nourrir ce que vous allez faire pour vous.

Alors un seul mot : OSEZ.

Osez prendre soin de vous différemment. Essayez, expérimentez : la naturopathie, la sophrologie, la médiation, la réflexologie, le shiatsu, le yoga, le tai chi, l'acupuncture, l'ostéopathie, l'hydrothérapie, la PNL, l'hypnose, la psychothérapie, l'EFT, la kinésiologie, l'art thérapie et tout ce qui peut vous permettre d'améliorer et préserver votre santé.

Certaines techniques sont maintenant reconnues par la communauté médicale et scientifique qui en comprend le fonctionnement grâce aux avancées technologiques apportant des preuves modélisées de leur efficacité.

D'autres techniques sont plus difficiles à soumettre à des tests scientifiques car bon nombre d'entre elles agissent de manière très complexe en traitant une multitude de paramètres interconnectés. Leur efficacité ne peut être démontrée que de façon empirique.

Cela ne doit pas vous empêcher d'essayer, d'expérimenter, de vivre par vous-même ces techniques. Même si vous ne comprenez pas toujours comment cela fonctionne, faites-vous confiance, vous savez très bien ce qui est bon pour vous et le seul risque à prendre est que cela ne fonctionne pas pour vous, à ce moment de votre vie.

Si nous écoutons attentivement les messages du corps, nous savons tous ce qui est bon pour nous ou pas et vous ne prenez pas de risque majeurs, en aucun cas la situation ne peut être aggravée.

Comment choisir, une technique plutôt qu'une autre ? Laissez vous guider par votre intuition : un écrit vous interpelle, quelqu'un vous en parle, cherchez éventuellement quelques informations mais n'essayez pas de devenir un spécialiste avant de commencer, laissez-vous porter par vos ressentis. Et autorisez-vous à vous tromper ou à vous laisser guider lorsque vous croisez la bonne personne sur votre chemin.

Pour vous aider dans votre démarche vers plus de santé et de bien être, je viens d'écrire un livre dont l'objectif est de vous proposer quelques expériences à réaliser chez vous tranquillement pour peut-être découvrir des techniques qui vous conviennent et que vous n'auriez pas osé aborder.

Ce livre n'est pas exhaustif du tout mais partage des exercices psycho-corporels, énergétiques, des visualisations, des automassages, des conseils alimentaires et en aromathérapie, des

méditations, un CD de 12 visualisation-relaxations guidées à expérimenter pour prendre soin de sa santé physique, mentale et émotionnelle au fil de l'année. La notion de temps, de durée est importante.

Apprendre à ralentir pour mieux ressentir son corps, ses sensations, ses émotions pour les réapprivoiser, comprendre leurs messages et leur apporter les réponses adéquates est plus que nécessaire. Prendre le temps de comprendre son corps et s'ouvrir à la prévention est le plus beau cadeau que vous pouvez vous faire à vous-même.

Je vous remercie beaucoup pour votre attention et maintenant je vous laisse en compagnie de Marie-Pierre, Nelly et Isabelle qui vont vous présenter leurs techniques et les bienfaits que vous pouvez en retirer.

Pour ceux qui le souhaitent, je vous donne rendez-vous samedi prochain, le 05 avril, ici même pour vous dédicacer mon livre.

## **Le yoga nidra**

**Marie Pierre ETCHAVE**

**Réflexologue et accompagnatrice en YOGA NIDRA**

**Conteuse amateur /Moulin à Parole**

Ma passion des Contes a rencontré mon goût et ma pratique professionnelle du Toucher. Cette rencontre s'est faite dans le YOGA NIDRA.

Pratiquante de Hata Yoga (yoga postural) j'ai eu la chance de découvrir le Yoga Nidra et plus tard de me former.

Le Y.N. est une pratique particulière du YOGA ; IL pourrait se définir comme une Relaxation Méditative et Créatrice.

Une relaxation guidée par la voix de l'intervenant : les participants sont allongés sur le sol, confortablement installés et chaudement vêtus.

Une pratique de Yoga très codifiée, qui amène à une relaxation aux limites du sommeil et de la vigilance : le « Sommeil lucide »

Une relaxation guidée : l'intervenant par ses propositions orales facilite la détente en profondeur des tensions physiques, émotionnelles et mentales.

Une approche de la méditation : le Y.N. fait appel à la Présence, l'Attention et la Vigilance en relation avec le souffle.

Un acte créateur : une invitation à un voyage par une succession d'images symboliques ou une histoire archétypale. Une possibilité de transformation par le biais d'une résolution positive. Un chemin vers une ouverture de Conscience.

## **La phytothérapie**

**Isabelle VAVASSEUR**

**Naturopathe et praticienne en soins bien être**

La nature m'a toujours fascinée depuis toute jeune ainsi que la relation d'aide à la personne, c'est pourquoi je suis allée à la rencontre de la naturopathie qui est nommée Nature's path aux Etats Unis et qui signifie d'ailleurs « Chemin de la Nature ».

J'ai donc emprunté ce chemin et rencontre des personnes de tous âges, qui souhaitent soit simplement se maintenir en bonne santé soit accompagner une pathologie. Ce qui est important c'est de considérer que chaque personne est différente, de tenir compte de sa vitalité, de son tempérament, de son environnement etc.

En naturopathie, nous avons diverses techniques à notre portée et j'utilise en particulier la phytothérapie.

Il faut bien considérer que l'homme ne vivrait pas sans le monde végétal. Quand il est apparu, il se nourrissait de plantes, il a appris aussi à se soigner avec certaines d'entre elles. Tout cela a évolué dans le temps et nous nous sommes peut-être un peu trop éloignés de tous ces bienfaits qui sont à notre portée ; c'est pourquoi j'utilise aujourd'hui cette technique, pour dire finalement merci à la nature.

La plante peut-être utilisée sous diverses formes suivant sa transformation et chacune d'entre elle nous offre des fonctions différentes selon ses composants et ses principes actifs.

Elle peut être utilisée en tisane, avec la plante fraîche ou sèche, en décoction, en teinture mère, en macérât glycériné, qui est le principe de la gemmothérapie aujourd'hui.

Nous sommes à la fin de l'hiver, nous avons accumulé beaucoup de toxines alors ce sera bientôt le moment de nettoyer notre corps.

Pour cela nous avons plusieurs plantes qui peuvent nous y aider comme : le pissenlit, l'artichaut, l'aubier de tilleul, le chardon-marie, la chicorée, la menthe poivrée, l'achillée millefeuille, le romarin et bien d'autres.

Ces plantes vont nous permettre de nous régénérer et en quelque sorte de renaître, tout comme la nature au printemps !

Il faut les utiliser avec prudence car elles peuvent être parfois toxiques, et on les attribue différemment à chaque personne selon son tempérament et son histoire de vie. A nous de trouver avec quelles plantes nous avons des affinités, c'est un « jeu » passionnant.