



## Le petit Journal de l'association Médiagora Rouen

### - Les articles des adhérents -

(version internet)

#### La balade des gens heureux

Rien de tel pour les angoissés en tout genre, qu'une balade entre amis sous un soleil radieux. Moi, Laurence, j'ai osé rassembler des adhérents de Médiagora pour une promenade bucolique, dans mon petit village à proximité de Rouen ; S'émerveiller au gré du temps de ce que la nature nous offre.....

Le moindre papillon, l'oiseau qui siffle en haut de l'arbre et que l'on essaie de distinguer, le spectacle enchanteur des grenouilles plongeant, à notre arrivée, dans la mare recouverte de splendides nénuphars.....

Encore une journée magnifique, comme quoi la vie est faite de choses simples qu'il faut prendre le temps de redécouvrir et d'apprécier.

Voilà un moyen tout simple de sortir de son isolement.

Alors à vos baskets !!!!!

*Laurence*

#### Le sport quel bonheur !!!

L'exercice physique modéré mais régulier, permet d'entretenir son corps mais aussi son mental, mais çà, je ne l'apprendrais à personne !!!

Alors, pour les personnes anxieuses toute activité sportive correspondant bien sûr, à sa personnalité, est source de bien-être, car cela demande une concentration qui est bénéfique à leurs symptômes ou le manque de contrôle de leurs émotions est défaillant. De plus, pratiquer un sport collectif, permet d'améliorer sa relation avec les autres, également source d'angoisse au quotidien pour les phobiques.

Alors, plus une minute à perdre, que ce soit du yoga, de la boxe, de la gym, du footing et j'en passe et des meilleurs, trouvez le vôtre et vous verrez que vous ne pourrez plus vous en passer.

*Laurence*

## **L'Agoraphobie expliquée à ma fille**

Si je devais expliquer ce qu'est le trouble de l'agoraphobie à ma fille :

Je dirais que petit à petit une émotion en nous a pris de plus en plus de place et parfois asphyxie toute les autres émotions : cette émotion est le peur.

Je dirais que notre météo intérieure s'est dérégulée : au lieu d'avoir des variations de temps normales avec tour à tour du soleil, de la pluie, du ciel bleu, des nuages... dans le climat des personnes souffrant d'agoraphobie : les nuages de l'anxiété sont souvent présents et donnent lieu à des coups de tonnerre d'angoisse.

Je dirais que comme lorsqu'elle a peur du noir et qu'elle imagine des fantômes, des monstres, des choses ou des êtres qu'elle craint ; les agoraphobes ont peur des nuages et des coups de tonnerre et qu'ils imaginent alors des choses qui leur font peur : ils imaginent qu'ils vont avoir un grave malaise, qu'ils vont s'étouffer, mourir ou devenir fou... Qui pourrait se sentir bien en imaginant de telles choses ?

Cette imagination renforce la peur, les coups de tonnerre deviennent alors de plus en plus forts et les sensations physiques de l'angoisse intenses.

Je dirais que les agoraphobes ne se sentent plus en sécurité dans leur maison corporelle, le premier lieu où nous habitons tous et qu'ils recherchent cette sécurité dans leur environnement extérieur : il y a donc des lieux qui leur font peur et qu'ils évitent et des lieux qui les rassurent. Qui pourrait s'épanouir en se sentant continuellement en danger ?

Je dirais que même si sa mère a souvent peur et est dépendante des autres pour se déplacer, elle est une adulte responsable, consciente de son problème, et que sa faiblesse est aussi une force : car par expérience elle est devenue plus tolérante à l'égard d'elle-même et à l'égard des faiblesses et des défauts des autres.

*Justine*

### **Pensées zen : (à choisir)**

\* Même si tu aimes les fleurs elles fanent, même si tu n'aimes pas les mauvaises herbes elle poussent.

\* Chaque moment éclipse le moment d'avant. Peu importe ce qui arrive, ceci est le présent. Fais y ta maison.

## **Connaissez-vous Moshe Feldenkrais ?**

Cet homme est né en Russie en 1904, mais est devenu physicien et ingénieur en France. Il obtient en 1936 la ceinture noire de judo. Suite à une grave blessure au genou, qui le condamne au fauteuil roulant, il décide d'utiliser ses connaissances scientifiques et sa pratique des arts martiaux pour réapprendre à marcher. Ainsi, installé en Israël, il perfectionne les exercices qui lui ont été si utiles, et finalement met au point la méthode qui porte son nom, et qu'il n'a de cesse, jusqu'à sa mort en 1984, de faire connaître dans le monde entier.

En quoi consiste cette méthode ?

Tout d'abord, constatons que l'être humain est capable d'une très grande variété de gestes, mais qu'en pratique il n'en utilise en général qu'une partie très limitée. Il s'agit donc de découvrir toute la mobilité dont le corps est capable, grâce à des exercices respectueux des possibilités de chacun.

Concrètement, comment ça se passe ?

La méthode peut se pratiquer en séances individuelles, auquel cas le praticien soulève, soutient et déplace la tête, le torse, les bras, les jambes, les entraînant dans un mouvement différent des gestes habituels.

Elle peut également consister en séances collectives, au cours desquelles le praticien propose des combinaisons de mouvements variés, souvent inhabituels, qui amènent les individus à prendre conscience de leur rigidité et à découvrir d'autres façons de bouger.

Quels sont les bénéfices de cette méthode ?

Elle permet une plus grande aisance corporelle, en particulier une meilleure acceptation des zones du corps perçues comme problématiques. En outre, elle combat l'anxiété par le mouvement.

*Fabienne M*

## **La Sophrologie**

Le mot sophrologie se rattache à trois éléments de vocabulaire grec ancien :

S O S qui signifie harmonie , équilibre

PHREN esprit, conscience

LOGOS étude, traité, discours

La sophrologie se désigne donc comme l'étude de l'harmonie de la conscience ou de la conscience en équilibre.

Elle a été créée en 1960 à Madrid par le professeur A. CAYCEDO médecin neuro-psychiatre.

Elle est à la fois une science qui étudie la conscience et une méthodologie qui propose des techniques pour l'harmonisation de la conscience, adaptées aux multiples applications de la vie active.

Beaucoup d'êtres humains souffrent aujourd'hui de maladies psychosomatiques : angoisses, phobies, dépressions, insomnies, troubles digestifs, cardiaques etc.... symptômes de conflits intérieurs, de dysharmonie, difficultés d'adaptation et donc de déséquilibre.

Dans le cadre de MEDIAGORA , la sophrologie est intéressante, notamment dans les attaques de panique (avec ou sans agoraphobie) car elle propose différentes techniques faciles à réutiliser pour soi-même :

- **les techniques respiratoires** :

la respiration est au centre du processus sophrologique

l'apprentissage de sa maîtrise est le premier travail en sophrologie

elle va avoir à anticiper et évacuer le négatif, diminuer l'état de stress, arrêter le début d'une crise, induire le calme, le bien-être

**la relaxation** :

chaque partie du corps est appelée à se défendre

c'est une lecture du corps qui favorise, entraîne la concentration et l'élimination des pensées négatives ou parasites il va s'agir d'observer ce qui se passe en nous dans un état modifié de conscience où nous passons en ondes alpha, un état de grande présence à nous-mêmes, à nos sensations. Le corps a des messages à nous transmettre par ses tensions. Notre histoire est inscrite dans le corps. Corps et esprit sont indissociables et il nous appartient de libérer ces énergies bloquées pour qu'elles ne limitent plus l'expression de la vie.

Pendant la relaxation du corps, notre système nerveux lui aussi va se mettre au repos.

**La relaxation dynamique** :

Elle permet la prise de conscience du schéma corporel.

Le sentiment de notre propre corps, de son potentiel énergétique est très important pour pouvoir ensuite prendre du recul, contrôler nos réactions dans les situations de stress ou d'émotion en utilisant des moyens de réassurance, stabilité, ancrage, récupération, stabilisation.

Elle permet la maîtrise de nos peurs :

Pendant les exercices, nous allons activer la perception des sensations habituellement vécues comme anxiogènes et les réhabiliter en normalité c'est-à-dire les vivre favorablement, positivement : engourdissement, fourmillements, chaleur, vertiges, accélération de la respiration, du rythme cardiaque..... ces sensations deviennent alors porteuses de vie, de bien-être, d'énergie qui circule librement ; des signes normaux de récupération et non plus synonymes de mal être, d'incontrôle, de peur.

Le moment de récupération est le moment le plus important car dans cette période s'engramment les nouvelles informations corporelles permettant la structuration du schéma corporel.

### **Les techniques de réduction de négatif ou libération des tensions physiques et psychiques**

**Les techniques de renforcement du positif** avec activation de nos ressources, toutes ces potentialités qui sommeillent en chacun de nous dans notre inconscient.

Le but est de redécouvrir les capacités positives vécues par le passé, les ramener à la conscience du présent pour réanimer l'espoir et renforcer l'estime de soi, la confiance, l'assurance.

### **Les techniques de mise en situation :**

Après un entraînement de relaxation dynamique, nous proposons à la personne de se préparer à affronter des mises en situation anxiogènes (voiture, espace vide, foule etc...) dans un premier temps, le sophrologue explique la mise en place des pensées, conclusions négatives et l'approche sophrologique pour modifier ce schéma

La sophrologie nous permet donc de comprendre notre fonctionnement profond , de devenir conscients et responsables, de sortir de notre enfermement.

Elle permet à l'être humain de prendre conscience que sa vie n'est pas une impasse mais un chemin qui vient du passé et tend vers un avenir meilleur et plus éclairé.

*Laurence*

**Un grand merci aux adhérents pour leurs articles !**

© 2008 Association Médiagora Rouen  
MJC Saint-Sever, Place des Faïenciers, 76100 ROUEN  
<http://www.mediagora.fr>

Médiagora, association loi 1901, a été créée  
le 12 juillet 1995 par Madame Catherine MILOT à Lille