



Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

Edito E_n 2M_{ots}

“Quelques personnes sensibles aiment la partie de nous qui croit n'être aimée de personne” Io Appel-Guéry

S O M M A I R E

- L'édito en 2 mots !
- Le traumatisme...

L' A G E N D A

CONFERENCE

"La psychanalyse d'hier à aujourd'hui"

Le 09 octobre - 13h30

Salle Athénée

Pour toutes infos

06.16.04.64.65

Ah, la cohérence cardiaque !

Après 2 ans de travail à cet enregistrement sur la cohérence cardiaque, j'ai enfin abouti à la création de ce CD, qui semble correspondre exactement à ce que je souhaitais véhiculer.

En effet la cohérence est une chose tellement élémentaire que chacun pourrait l'expérimenter chaque jour.

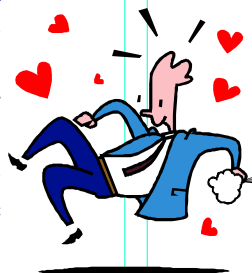
L'effet positif est immédiat et sur le long terme des modifications biologiques apparaissent.

Lorsque j'ai demandé à un cardiologue de l'hôpital Saint-Martin de Pessac, s'il avait entendu parlé de la cohérence cardiaque et du taux de variabilité cardiaque, il m'a souri complaisamment !

Lorsque l'ignorance fait sourire ça peut encore être accepté, mais quelque fois l'ignorance et la bêtise peuvent faire des ravages considérables.

Les 3 poisons de l'esprit évoqués dans le Bouddhisme sont :

l'avidité, la colère et l'ignorance.
Io Appel-Guéry parle **d'orgueil, d'égoïsme et de bêtise.**



Les deux écoles évoquent la même chose. Les causes de la souffrance humaine peuvent être trouvées dans l'incapacité à voir correctement la réalité. Cette ignorance, et les illusions qu'elle entraîne, conduisent à l'avidité, au désir de posséder davantage que les autres, à l'attachement et à la haine.

Aujourd'hui, ne pourrait-on pas enseigner la cohérence aux chefs d'états ? Aurai-ils une autre vision de la réalité et appréhenderaient-ils cette réalité avec un peu moins d'ignorance et d'arrogance ? Ils pensent sans

doute que nous sommes tous indépendants les uns des autres, alors que nous sommes tous interdépendants.

La cohérence permet de mettre un peu de cohésion au sein du chaos, de l'entropie ambiante et planétaire. Oui, l'existence ici bas est entropique, mais la xénophobie ne règle pas le chaos.

Si la cohérence cardiaque était pratiquée par chacun de nous, alors sans aucun doute, une vision Humanité-Terre néguentropique à l'instar de la conscience pourrait émerger de cette planète...

Tifen octobre 2010

ENFIN DISPONIBLE

CD COHERENCE CARDIAQUE

Projection de conscience et voyage au sein de l'espace sacré de votre coeur.

Durant cette méditation, rééquilibrez votre système nerveux

autonome. Apprenez la cohérence cardiaque et développez un taux de variabilité cardiaque optimal. Cette méditation originale est un véritable bain de jouvence.

 **18€ Le CD**

<http://terre-d-veil.fr/CD.html>



Le Traumatisme

Choc inattendu, non préparé et écrasant qui agit comme un anesthésique, le traumatisme a des effets destructeurs. Pour lui survivre, le psychisme développe des stratégies. Le traumatisme est vécu par chacun de façons bien différentes. En effet, un événement peut être interprété pour un traumatisme pour un individu et pour un autre, simplement perçu comme un événement ordinaire.

Chacun a une perception de l'existence et du principe de réalité qui lui est propre et n'a pas le même capital énergétique pour y faire face !

LES STRATEGIES DE SURVIE

Le concept de traumatisme fait partie de la psychanalyse depuis le début. En effet, Freud attribue l'étiologie des psycho-névroses à un traumatisme infantile.

Il décrit le trauma comme un choc inattendu, non préparé et écrasant. Le psychisme alors adopte des stratégies de survie comme l'anesthésie, la sidération de la pensée ou bien la fragmentation d'une partie du moi. Ce que **Ferenczi** décrit comme auto clivage narcissique. La personnalité se dédouble, une partie continue de vivre et de se développer, l'autre partie enkystée subsiste en état de stagnation. C'est comme si, il y avait une partie vive et une partie morte.

Décharger l'énergie qui s'est fixée lors de cet événement pourrait suffire à libérer l'individu de sa souffrance.

Cela paraît bien simple, mais ce n'est pas toujours aussi évident.

LA TECHNIQUE LIBÉRATOIRE

La remémoration ne suffit pas. Ferenczi propose que le traumatisme soit revécu dans un cadre transférentiel. Il est vrai que le rappel à la conscience de l'événement traumatique n'est pas libérateur. Il peut l'être sur le moment, mais il va y avoir déplacement dans le temps. La névrose va se réinstaller par un autre scénario, comme une somatisation.

La solution qui paraît idéale serait de libérer la charge émotionnelle liée à l'événement par une technique de régression, avec verbalisation et prise de conscience. C'est souvent le meilleur moyen libérateur.

La mémoire n'est pas vidée, c'est impossible mais la conscience a digéré l'événement traumatique morbide pour le muter en pulsion de vie.

Yves Sida, psychiatre avec qui j'ai eu l'occa

sion de travailler il y a une dizaine d'années disait que pour accéder à la guérison, il fallait :

- vider l'émotionnel
- verbaliser
- être accompagné dans l'amour (empathie)

On se retrouve ici parfaitement dans l'esprit de Ferenczi. Un peu éloigné du processus analytique classique, car le somatique prend une place importante dans le processus thérapeutique. ...

SUR LES PAS DE LA RESILIENCE

Lors de la survenue d'un choc traumatique, physique ou moral ou bien les deux, le psychisme refoule instantanément l'événement comme pour se protéger.

Rapidement, l'angoisse est une réponse au choc à laquelle l'individu tentera de gérer tant bien mal. La sensation de déplaisir croît et exige une soupape, nous décrit Ferenczi. La névrose traumatique s'installera progressivement comme réponse et résolution au trauma. Le psychisme n'a pas pu décharger l'énergie soulevée qui le submerge, alors les mécanismes de défenses se mettront en place. Ceci dit, la personne peut très bien vivre jusqu'à la fin des ses jours ainsi en compensant ou bien en étant traité par anxiolytiques.

CONCLUSION

Pour terminer, **Ferenczi** dit que le patient pour accéder à la guérison doit faire appel à ses propres ressources. Il ne peut pas attendre seulement que l'aide lui vienne de l'extérieur. L'effort du thérapeute peut être vain, si le patient lui-même ne s'aide pas lui-même. Le thérapeute va apporter son soutien qui est nécessaire à la guérison, en donnant confiance au patient en le soutenant dans ses dires. **Ferenczi** dit que les enfants ne se fient pas à leurs propres pensées et actes tant qu'ils ne sont pas approuvés par les parents.

La dynamique du transfert sera donc utile dans la résolution d'un conflit traumatique. Le volume **empathique** qu'un thérapeute est apte à véhiculer à travers lui, est un garant indéniable que l'on doit prendre en compte dans l'accompagnement d'un patient...

Extrait d'un article complet "**Le traumatisme**"

Salus aegroti suprema lex

"Le bien-être du malade, voilà la loi suprême !"

Proverbe latin

© Tifen octobre 2010

