



Equibr'Energy

N° 12

JUIN

2017

**SOMMAIRE :**

Editorial

La méditation

Gestion du stress :  
3 ressources

Le Reiki

Le yoga, un allié  
pour la lutte contre  
le stress !

Le Stretching Postu-  
ral®, votre allié  
pour un dos sans  
douleur, effet anti-  
stress et un esprit  
zen

Le stress touche aussi  
les futures mamans

La méthode T.I.P.I.

**Coordinatrice de la  
Publication :**

Laure-Hélène Méthiaz  
Josso

**Conception et mise  
en page :**

Geneviève Prono

# De l'Equilibre à l'Energie

Newsletter de l'Association Equibr'Energy et du Cabinet Paramédical des 3 Communes



## Editorial

Bonjour,

Le stress,

Rien que prononcer le mot est déjà stressant...

.....le ssssttrreeeeessssssssss.....

C'est un mot court qui donne l'impression de durer longtemps, longtemps, et de n'en plus finir.

Et pourtant, au départ, c'était un mot sympathique qui désignait la tension juste et nécessaire pour nous maintenir en vie, l'attention indispensable aux dangers environnants.

Mais voilà, des dangers clairement identifiés qui guettaient notre chasseur-cueilleur ancestral (mamouth, tigre, tribu ennemie...) nous sommes maintenant confrontés à des dangers beaucoup plus insidieux et cachés (perte d'emploi et des revenus, partenaire affectif peu sûr, enfant à la recherche de sa voie professionnelle, maladie chronique, attentats...) bien plus difficiles à gérer puisqu'ils sont parfois imprévisibles, silencieux.

Mais alors que faire pour conserver ou retrouver votre sérénité ?

Hé bien, tout simplement, si déjà vous :

- augmentez votre capital de « zenitude »,
  - acceptez de ne pas tout contrôler,
  - faites confiance à la Vie,
  - menez toutes les actions pour évacuer les effets de ce stress,
  - appliquez les solutions proposées dans ce numéro,
- vous serez en très bonne voie pour en diminuer les conséquences, et au final, **pour être heureux !**

Tranquillement vôtre,

Laure-Hélène Méthiaz Josso  
Présidente Equibr'Energy

## La méditation, l'anti-stress par excellence !

**Geneviève Prono**

**Coach, Praticienne EFT et Psychologie Holistique**

**Constellations systémiques, ateliers de méditation Pleine Conscience**



La méditation longtemps considérée comme une pratique réservée aux religieux et aux initiés, est à présent à la portée de tous. Elle est même entrée dans les entreprises, les écoles et les hôpitaux grâce aux études démontrant son efficacité contre le stress.

Voici quelques exemples de ce que peut vous apporter une pratique régulière de la méditation de pleine conscience :

- ◆ Vous apprendre à mieux gérer vos émotions et à lâcher prise
- ◆ Soulager vos problèmes de pensées négatives, d'obsessions et de ruminations mentales
- ◆ Écouter des épisodes de tristesse et de déprime
- ◆ Vous permettre de traverser plus sereinement des moments difficiles
- ◆ Soulager considérablement votre stress, vos angoisses, et votre anxiété
- ◆ Eviter des rechutes dépressives
- ◆ Développer votre attention et votre concentration
- ◆ Vous apporter sérénité, calme et paix intérieure

*L'usage des fleurs de Bach, de l'olfactothérapie (les parfums de soin) et de la lithothérapie (l'utilisation des pierres au quotidien) renforcent le système immunitaire et permettent de transformer les dysfonctionnements intérieurs en émotions positives.*

*La pratique du Reiki nous remet en connexion avec notre essence fondamentale qui est pure joie, pure paix, pure harmonie.*

Retrouvez-nous  
samedi  
**9 septembre  
2017**  
de 9h à 18h  
au **Forum des  
Associations**  
centre sportif  
Pierre de Cou-  
bertin  
**Montigny le  
Bretonneux**

## Gestion du stress : 3 ressources

**Fabienne Dalphin Baucheron**

**Conseil en Image personnelle et professionnelle - Coloriste  
Conseillère Agréée Fleurs de Bach  
Soins Energétiques par les Couleurs et les Cristaux**



L'usage des **FLEURS DE BACH**, de **L'OLFACTOTHÉRAPIE** (les parfums de soin) et de la **LITHOTHÉRAPIE** (l'utilisation des pierres au quotidien) renforce le système immunitaire et permet de transformer les dysfonctionnements intérieurs en émotions positives. Ainsi, un état de fatigue se transforme en un retour durable de la vitalité, le manque de confiance en soi disparaît au profit d'un esprit plus audacieux et plus confiant, une personne colérique prend du recul vis-à-vis de la situation problématique et se calme ...

Françoise vient me consulter parce qu'elle ne dort pas bien. Ses réveils nocturnes sont fréquents. Lors de notre échange, elle me dit être à un tournant professionnel et hésite entre deux possibilités : celle de rester à son poste actuel qui ne lui plaît plus comme avant ou accepter une proposition intéressante d'une autre entreprise. Elle ne sait pas si elle doit tenter l'aventure d'une expérience nouvelle ou rester où elle est. Emotionnellement, elle est fatiguée et « perdue ». Plusieurs Fleurs de Bach ont été mises dans son flacon, dont « White chestnut » pour calmer ses ruminations qui l'empêchent d'avoir des nuits récupératrices, « Gentian » pour que son moral remonte, « Scleranthus » afin d'y voir plus clair quant aux deux possibilités proposées et « Hornbeam » pour qu'elle retrouve de la vitalité.

A travers sa gestuelle et ses paroles, il paraissait évident que Françoise manquait de confiance en elle depuis toujours, ce qu'elle confirma d'ailleurs. Je lui ai proposé de respirer le parfum pourpre qui permet de s'ancrer plus rapidement et éviter les pensées excessives. Elle m'a dit se sentir « plus présente » à cet instant T. Puis, elle a respiré le parfum orange qu'elle n'a pas aimé. Cette réaction prouvait que la

fréquence orange était en déséquilibre en elle. Or le parfum orange permet, entre autres, de renforcer la confiance en soi des personnes qui doutent de leurs compétences et qui s'estiment être peu importantes à leurs yeux. Enfin, l'odeur du parfum indigo était insupportable. Elle dut se laver les mains tant l'odeur lui était désagréable. Preuve qu'elle n'était pas connectée à ses intuitions et que son mental était en surchauffe.

Elle choisira d'utiliser ses trois parfums au quotidien puis quinze jours après notre échange, elle est arrivée, souriante et détendue en me disant « je suis en train de prendre ma décision, tout n'est pas encore décidé, mais je sens que le temps joue en ma faveur, je laisse faire... » Elle avait envie de se choisir une jolie cornaline qu'elle voulait déposer sous son oreiller pour lui apporter la douceur dont elle avait tant besoin.

Faire évoluer son apparence, son style vestimentaire, son maquillage... sont des savoir-être essentiels dans la société de communication par l'image dans laquelle nous vivons. Ce travail d'évolution personnelle permet de prendre de l'assurance et de s'imposer dans la vie et au travail notamment, où savoir se mettre en valeur renforce la crédibilité de nos paroles et celle de nos actions.

De plus, lorsqu'on cherche un partenaire de vie, ce travail est aussi fort utile car il nous reconnecte à notre féminité, source de détente et de joie intérieure.

Je vous livre le témoignage de Marina que vous pouvez retrouver sur mon site :

[www.elegancecouleursharmonie.fr](http://www.elegancecouleursharmonie.fr)



## Le Reiki

**Laurence Houlès**

**Reiki, Jin shin jyutsu, Lahochi de la 13ème octave**

Le stress, lié à une grande peur sous-jacente : un mal bien légitime, à notre époque et dans notre société ; un mal, qui nous pousse malgré nous à vouloir être autre chose que ce que nous sommes fondamentalement.

La pratique du Reiki nous remet en connexion avec notre essence fondamentale qui est pure joie, pure paix, pure harmonie.

Lors d'une initiation, nous goûtons cet espace et nous l'ancrons dans nos cellules.

De cet espace d'amour, la peur disparaît et le stress avec... nous nous reconnaissons alors progressivement comme notre véritable nature : un merveilleux chemin à découvrir, indispensable dans cette période de transition que nous sommes en train de vivre.

## Le yoga, un allié pour la lutte contre le stress !

**Dominique Serville**

**Professeur de Yoga** - Versailles Instant Yoga – 06 88 58 69 29



Le stress : cette tension, cette perturbation physique ou psychologique pouvant être liée à un choc, une émotion, causés par des agents agresseurs variés comme un conflit, le froid ou l'échec !

Le yoga signifie réunir : union du mental, du physique et du souffle.

Le yoga est l'arrêt de l'agitation du mental : par les postures et les exercices de respiration le yoga permet d'accompagner, de résoudre un grand nombre de problèmes de santé. En se détachant des pensées stressantes donc perturbantes, et en aérant notre esprit le yoga peut aider à retrouver une qualité du sommeil et favoriser la concentration.

Ainsi petit à petit, nous adoptons une nouvelle manière de penser, et nous apprenons à prendre du recul, le recul nécessaire pour voir les choses, les événements sous un autre angle ! Un changement durable dans la vie.

Les postures s'adaptent aux capacités physiques de chacun, quel que soit notre âge et les exercices de respiration ont un effet particulièrement apaisant. Et si nous conjuguons la méditation à ces éléments, nous sommes davantage dans l'instant.

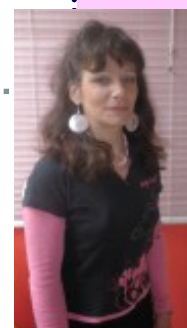
Ainsi le yoga peut devenir un moyen efficace de lutte contre le stress. N'hésitez pas, venez essayer !

**Le yoga signifie réunir : union du mental, du physique et du souffle.**

## Le Stretching Postural®, votre allié pour un dos sans douleur, effet antistress et un esprit zen.

**Frédérique Testa**

**Professeur de Stretching Postural®**



Cette méthode travaille d'abord et avant tout les paramètres régissant la posture c'est-à-dire les muscles posturaux, ceux qui sont proches du squelette. Donc évidemment, le dos est prioritairement concerné ! On renforce toute la musculature située le long de la colonne vertébrale, afin d'apprendre à être parfaitement droit mais sans y penser, sans par exemple se forcer à tirer sur le cou ou à rejeter les épaules en arrière, ce qu'on ne parvient jamais à tenir, et qui de surcroît crée inévitablement des tensions délétères.

En complément, on s'étire aussi, afin de débarrasser le dos de ses douleurs, tassements et autres inconforts. On assouplit ainsi toutes les chaînes musculaires et on lutte contre la rigidité articulaire. On retrouve alors un dos, mais aussi un corps tout entier, à la fois tonique et délié.

Mais les bénéfices de la pratique du Stretching Postural® touchent un autre domaine, celui de l'apaisement du stress. On parvient à ce résultat grâce à deux sortes de travail.

D'abord, toutes les postures sont accompagnées par une respiration spécifique, qui mobilise la concentration et permet donc de se « vider l'esprit ».

Ensuite, en complément de l'alternance renforcement musculaire / étirement, on pratique des postures guidées seulement par le poids du corps et les forces de la pesanteur. Ici, on prend conscience de nos tensions et on apprend à s'en détacher pour s'en libérer progressivement. Cette intervention sur les tensions du corps a bien évidemment des répercussions sur celles du psychisme, d'où cet effet antistress ressenti unanimement.

Avec de tels bénéfices on comprend bien que le Stretching Postural® s'adresse à tous, sans considération d'âge ou de prédispositions en termes de souplesse. Chacun travaille selon ses capacités et ses motivations, et au cours de la séance le professeur adapte chacune des postures en fonction des problèmes rencontrés par chacun.

**On renforce toute la musculature située le long de la colonne vertébrale, afin d'apprendre à être parfaitement droit mais sans y penser**

### ApéroZen

L'association Equibr'Energy et le cabinet des 3 communes ouvrent leurs portes pour

un **ApéroZen**

**le vendredi 22 septembre 2017 entre 18h30 et 21h30**

pour vous permettre de rencontrer les praticiens et les intervenants, découvrir les lieux et les différentes pratiques et activités proposées et faire le plein de bien-être et de zénitude.

Plus d'infos à venir sur <http://www.equibr-energy.fr>

## Le stress touche aussi les futures mamans

**Béatrice Laplanche**

**Sophrologue Praticien RNCP, Thérapeute EPRTH™,  
Praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire**



Equilibr'Energy

**Une synergie de pratiques pour votre bien-être :** Equilibr'Energy vous propose des ateliers et des conférences dans les domaines du bien-être et du développement personnel, pour mieux vous épanouir, apprendre à gérer votre stress, découvrir vos potentialités, développer votre harmonie intérieure, améliorer votre sommeil... N'hésitez pas à contacter l'un de nos praticiens par notre site internet :

[www.equilibr-energy.fr](http://www.equilibr-energy.fr)

sophrologie - constellations systémiques familiales, professionnelles et d'entreprise - massage de détente - ostéopathie - kinésiologie® - stretching postural® - massage créatif® - reiki - énergétique chinoise - réflexologie plantaire - shiatsu - jin shin jyutsu - méditation de pleine conscience - psychologie holistique - consultations de coaching - thérapie holistique - P.N.L. ...

Chacune des techniques proposées peut vous permettre d'apprivoiser le Stress ;  
Chacune va travailler selon vos besoins et envies ;  
Chacune saura être efficace dans l'idée qu'un fonctionnement différent est possible...

Focus sur la Sophrologie... :

Vous permettre d'acquérir une autre vision des événements de la vie ;

- Savoir reconnaître les signaux du Stress grâce à l'écoute de ses propres besoins, et sensations ;
- Savoir s'autoriser des temps « off » pour soi et se mettre entre parenthèse, le temps nécessaire sans culpabiliser ;
- Savoir dire Non, pour se protéger,
- Savoir se re-sentir en conscience ;
- Connaître ses propres limites et les respecter...

C'est tout cela que la Sophrologie vous dévoilera. Technique globale, intégrative, elle est reconnue et plébiscitée Anti-Stress et de plus en plus recommandée par le corps médical, notamment pour les préparations à la maternité.

En illustration de mes propos, voici le cas de Anne, enceinte de 7 mois. Elle est déjà maman d'un petit garçon de deux ans. Quand elle me contacte, elle est très angoissée par l'accouchement (le premier s'était mal déroulé), et aussi par l'arrivée de ce deuxième bébé dans sa vie de jeune maman et de femme, dans son couple...

L'intentionnalité a été d'une part de la reconnecter à ses sensations intérieures, lui apprendre les respirations hautes de manière à se ressourcer au niveau thoracique, à isoler le diaphragme et à suffisamment assouplir le bassin en respirations basses pour l'aider à accueillir les contractions et les accompagner en conscience lors du grand jour.

Et d'autre part, de faire fondre ses peurs, d'entrer dans ce mouvement de vie à construire à quatre en confiance...

Au fil des séances, Anne a su trouver sa place, établir une relation harmonieuse avec son mari, rassurer son fils sur l'arrivée de son petit frère et se préparer à accueillir dans la joie et la sérénité ce bébé à naître...

J'ai reçu un joli sms il y a peu m'informant de la naissance de son bébé qui s'est super bien déroulée : Anne est une femme et une maman heureuse, comblée qui a su s'autoriser cette pause bienveillante pour l'arrivée de son bébé dans les meilleures conditions ...

Sophrologiquement vôtre,  
Béatrice Laplanche, séances individuelles de préparation à la maternité  
sur rdv au 06 87 45 66 89



## Contre la peur et le stress: une thérapie brève : T.I.P.I.

**Catherine Mouflard**

**Thérapeute comportementale [www.deciderdesavie.fr](http://www.deciderdesavie.fr)**

**Maître Praticien T.I.P.I. et en P.N.L.**

La technique d'identification des peurs inconscientes (TIPI), est une approche pratique, simple, rapide et durablement efficace pour "déraciner" les peurs qui sont à l'origine de nombreux troubles persistants tels que : l'angoisse, l'irritabilité, les phobies, les inhibitions, et les états dépressifs.

Vous avez peur de l'eau, de conduire, de prendre l'avion/métro/train, de demander une augmentation, de prendre la parole en public, d'avoir un accident, de passer des examens, des chiens, des chats, des araignées, et bien d'autres choses ...

Ces peurs produisent un stress en vous quand vous y êtes confrontés.

L'outil thérapeutique TIPI (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes) peut vous aider à vous libérer de ces peurs qui vous empoisonnent la vie, vous handicapent et vous stressent.

Votre peur une fois libérée, le stress qui y est lié, aura disparu lui aussi.

Tel : 06.88.83.16.34  
catherine.mouflard.pnl@gmail.com