la clef le journal

2ème trimestre 2013 - juin, juillet, août

n° 119

Belgique - België		
Bureau de dépôt Namur		
P.P.	7	760

N° agrément: P705108

Tu vis en ville J'habite à la campagne

BIENTÔT LES VACANCES!
ESCAPADE D'UN JOUR EN BELGIQUE

LES **ASSURANCES**
À LA LOUPE

WEEK-END DETENTE EN AOÛT
À BLANKENBERGE

A NE PAS MANQUER:
LES CONCOURS DANS LA CLEF
ET LE JDM!

Périodique trimestriel - Éditeur responsable: M. van de PUTTE, Ligue Belge de la Sclérose en Plaques, N°54 Parc Industriel Sud - rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE - Bureau de dépôt: Namur

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

Sclérose en plaques et sophrologie Caycédienne ®

TEXTE: DR MICHEL DEBELLE
ET MME ANNE HOUYET

Présentation

La Sophrologie et son évolution moderne c'est-à-dire la Sophrologie Caycédienne®, est une science de la conscience créée à Madrid en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO. Ses exercices simples mais non simplistes, adaptés à tout le monde (dès l'âge de 5 ans!) augmentent notre capital santé par l'entraînement à un meilleur équilibre "corps-esprit-cœur".

Ses pratiques comprennent aujourd'hui 12 degrés issus de la rencontre de nos sciences modernes de la conscience (psychiatrie existentielle, neuroscience, psychologie, phénoménologie...) avec celles acquises par la profonde expérience des grandes méditations orientales (Yoga, Bouddhisme tibétain, Zen...).

Comment se pratique la sophrologie?

La sophrologie se réalise dans les habits de tous les jours, assis et debout, en séances individuelles ou en groupe. Elle s'adapte parfaitement à notre quotidien. Une pratique dure entre 10 et 20 minutes. Le groupe permet un échange, une complicité et une dynamique souvent intéressants.

Les pratiques commencent par un retour à soi (méditation) facilité par une mise en état de relaxation lucide. Au départ d'activations corporelles par automassages, contractions et mouvements, elles vont renforcer le positif de notre dynamique sensorielle, affective, intuitive... Puis des exercices associés vont entraîner notre conscience à se stabiliser sur le positif du présent puis à ressentir le futur et enfin le passé aussi dans leurs dimensions positives.

L'Émostress ©

Est l'application de la Sophrologie Caycédienne® à la gestion du stress et des émotions, concept de pratiques et de théories créées par le Dr. Michel DEBELLE, représentant depuis 1994 du Pr. CAYCEDO pour la Belgique et le Grand Duché de Luxembourg.

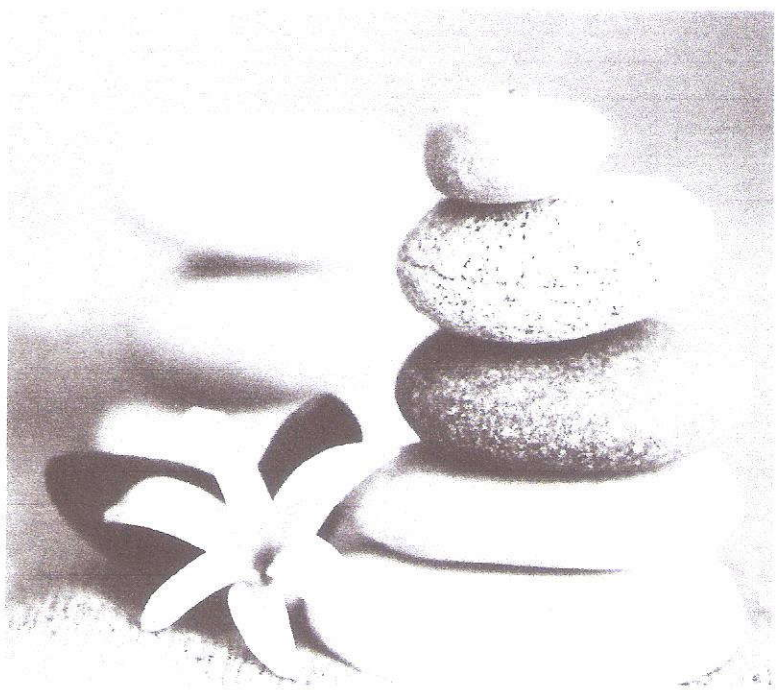
Apport de la Sophrologie et de son adaptation émostress ©

La sophrologie permet petit à petit de mieux vivre avec son handicap. Au cours des entraînements, on apprend à se redécouvrir, à accepter ses limites et à mieux exploiter les capacités de réserve.

Tout en refaisant lors de chaque pratique le plein d'énergie, notre conscience va progressivement s'ouvrir à elle-même, à ses grandes structures. Le mieux-être qui en découle améliore le pronostic de nombreuses maladies, notamment des auto-immunes.

La pratique de la sophrologie amène la personne dans un premier temps, au travers d'une relaxation lucide, à reprendre conscience de sa respiration abdominale basse, à (ré)apprendre à tout son corps à se détendre, à se relâcher; cela nous aide rapidement à nous recentrer et à mobiliser plus positivement nos énergies émotionnelles (intelligence émotionnelle).

En se réappropriant son corps par une mise en mouvement dynamique (et ce, dans le respect des possibilités de chacun), et par le toucher, nous irons vers une meilleure connaissance de celui-ci permettant ainsi de diminuer les contractions, les spasmes musculaires, le mal-être; l'esprit se renforce, la conscience s'ouvre et le corps redevient un "allié".



Dans un second temps, la sophrologie a pour but d'amener la personne à mieux s'intégrer dans le positif de son environnement, dans une saine relation corps-esprit.

Si la sophrologie ne résout pas toutes les situations difficiles, elle est une "aide précieuse" car elle permet par des techniques simples, s'adaptant à chaque situation, d'aider les personnes à mieux vivre: stress, angoisse, trouble du sommeil, douleurs, handicap, conflits personnels...

La sophrologie est une "technique" intéressante, utile et complémentaire au travail de toute équipe pluridisciplinaire. Elle peut ainsi trouver sa place dans tout ce qui contribue à l'élaboration d'un nouveau projet commun au bénéfice des personnes et du corps médical et soignant.

Pour en savoir plus

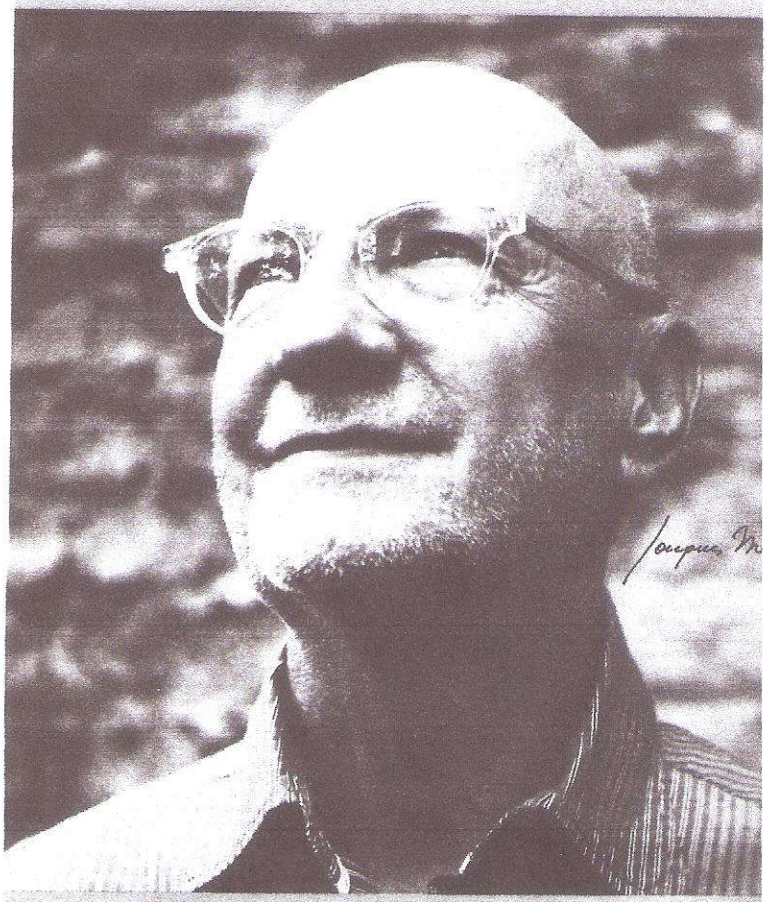
"La sophrologie ne se lit pas, elle se vit".

Venez donc nous rejoindre au centre sportif de Limal (Wavre), tous les 15 jours pour 2 pratiques animées par le Docteur Michel Debelle (Directeur de l'Académie de Sophrologie Caycédienne® de Belgique et du Luxembourg) et/ou Madame Anne Houyet (sophrologue à Wavre), le mercredi de 15h à 16h30. Ces séances de pratiques peuvent être également organisées en d'autres lieux.

Accueil téléphonique: Académie de Sophrologie Caycédienne de Belgique au 0477/290 726 ou Madame Anne HOUYET au 0478/819 620 ou Madame Helga BERGER au 010/41 05 94.

Site internet: www.sophrologie.be

RECEVEZ GRATUITEMENT LE GUID
DU TESTAMENT, RECUEIL PRATIQU
DES LEGS ET DONATIONS AU PROF
DE SPECIAL OLYMPICS BELGIUM.
POUR COMMANDER : 02/779 93 13
ou info@specialolympics.be



Même si vous n'êtes plus l
votre influence chez Spéci
Olympics Belgium perdure
Plus que vous ne l'imagine

TESTAMENT.BE

AJOUTEZ UNE BONNE CAUSE
DANS VOTRE TESTAMENT

GUIDEDU
TESTAMENT