



L'édito

« Ah la rentrée ! » Que celles et ceux qui n'ont jamais soupiré en prononçant ces trois mots lèvent la main ! Reprise du train-train, des cours, des activités, et aussi des bouchons, des réunions en tout genre. Froid le matin, chaud l'après-midi. Bref, l'agenda est chargé et parfois, commence à déborder. On était si bien cet été, insouciant à regarder les plantes pousser...

Toutes les bonnes choses ayant une fin – temporaire heureusement, je vous propose de remplir votre escarcelle d'excellentes nouvelles et de découvertes : au programme de cette newsletter trimestrielle, les programmations de l'automne, un peu de culture, et deux portraits chinois pour découvrir une sophrologue et une rigologue. « Rigo, quoi ? » me direz-vous. Je vous laisse découvrir ces techniques originales mais terriblement sérieuses et efficaces.

Bonne lecture et à bientôt lors de la prochaine **journée portes-ouvertes** ! Tous les détails sont en ligne sur : <http://stephanie.lamoureux.free.fr>

Les salons d'octobre 2011

Deux dates sont à retenir pour ce mois d'octobre. J'aurai le plaisir de vous rencontrer lors du **Forum Emploi Jeune** de Lyon, le mercredi 5 octobre de 11h à 19h, à l'Espace Double Mixte de Villeurbanne, sur le campus de la Doua.

Vous aurez accès à deux pôles : conseils et offres d'emploi d'une part, et détente, bien-être et bons plans d'autre part.

Ensuite, nous nous retrouverons lors de la cinquième édition du salon **Bien Etre Naturellement** qui se tiendra le samedi 22 et le dimanche 23 octobre à la salle des fêtes de Chessy Les Mines de 10 heures à 19 heures.

Les dernières infos concernant cet évènement sont consultables sur :

<http://bienetrenaturellement.blog4ever.com>

Se connaître soi mais aussi le monde

Même si beaucoup d'entre nous considèrent que les plus beaux voyages sont nos voyages intérieurs, il en existe d'autres où les merveilleux sites, cultures, peuples de notre planète se dévoilent, voire s'exposent comme des œuvres d'art pour notre plus grand bonheur. Tahiti, Mexique, Tombouctou, autant de destinations qui nous laissent rêveurs mais sont parfois inaccessibles. Détrompez-vous, c'est possible ! L'Alpha, à Charbonnières Les Bains, propose une programmation de documentaires pour s'en mettre plein les mirettes en solo ou en famille.

Pour plus d'informations :

Mme Yvette POIX : 06 80 12 14 35 ou sur le site :

www.connaissancedumonde.com

La parole aux praticiens :

5 questions à Marie-Pierre Viillard :

1. Bonjour Marie-Pierre, quelle discipline pratiques-tu et peux-tu nous la présenter ?

Je pratique la RIGOLOGIE qui est une philosophie de vie ; elle regroupe l'ensemble des méthodes (issues d'horizons variés) qui permettent de promouvoir le rire, la joie de vivre et le bonheur, ceci à des fins de développement personnel ou de thérapie, à des fins de mieux-être dans la vie quotidienne, le monde de la santé, de l'enseignement, du social et de l'entreprise.

La rigologie commence par un **retour au corps**, puis voyage à travers nos différentes **émotions** par le chemin de la **joie**, s'attaque à nos **croyances limitantes** et apprend à **cultiver nos pensées et nos sentiments positifs**.

La base de ces séances est de promouvoir le rire-énergie qui allie 3 composantes essentielles au bien-être : le **rire**, la **respiration**, la **relaxation** que nous appelons **les 3 R**.

1. Rire pour se ressourcer, exister, et pour se libérer du stress et favoriser la bonne humeur,

2. Respirer la vie en prenant conscience de ce mouvement vital et équilibrer les énergies,

3. Relaxer pour potentialiser le rire sur le corps, pour intégrer et apprendre à le pratiquer.

Elle comporte les techniques corporelles (yoga, stretching, do-in...) et la psychologie du yoga du rire (Inde), la sophrologie ludique (Colombie), la ludothérapie par les jeux (Amérique du nord), l'éducation émotionnelle et la psychologie positive (USA), du clown, des apports universels empruntés aux arts martiaux, la respiration, la relaxation, la méditation du rire ...

Rire, cela s'apprend ou se réapprend et c'est plus sérieux que cela en a l'air !

2. Depuis quand la pratiques-tu et où as-tu été formée ?

J'ai d'abord été formée au yoga du rire qui est la base de la rigologie. J'ai ouvert consécutivement un club à Sourcieux Les Mines (69) d'octobre 2008 à décembre 2009. Durant l'année 2009, j'ai enrichi les ateliers qui durent environ 1h30 par des exercices de rigologie enseignés à L'école internationale du rire de Frontignan (<http://www.ecolederire.org>).

Avec mon mari, nous avons souhaité être acteurs de notre bien-être et non subir la vie : nous avons donc opté pour un changement radical de vie (région, travail, maison). Nous avons passés une période assez tumultueuse à laquelle nous nous n'attendions pas vraiment. Pour m'aider à accepter tous ces évènements, je me suis mise en recherche de techniques de lâcher-prise et d'estime de soi. J'ai eu l'opportunité de participer à divers ateliers à Romans sur Isère de Biodanza, danse biodynamique, eutonnie puis, de danses à rire avec l'Ecole

du rire de Frontignan. Ces outils m'ont permis d'intégrer une connexion nourrissante avec moi-même, nos semblables, le groupe et l'environnement.

Dernièrement, j'ai eu la chance de participer à un atelier de boîtes à outils sur la gestion des émotions par le médecin holistique Tal Schaller et un atelier chamanique pour me libérer de mes traumatismes d'enfance et ceux de mes vies passées, par son épouse Johanne Razanamahay.

En ajoutant des exercices d'initiation ludiques à mon savoir-faire, je souhaite faire connaître tous ces instruments de mieux-être, de réhabilitation, de communication et de développement car ce fut pour moi une période très riche en émotions. Je n'aime pas la routine donc je suis toujours en quête perpétuelle de nouveautés ...

En partenariat avec l'Ecole du rire, je suis intervenue en entreprise (notamment chez ERDF à St Etienne, Valence et Lyon), dans le cadre d'ateliers de gestion de stress. Un retour positif et un réel besoin me motivent à proposer des prestations dans le monde du travail, des institutions et de la santé.

3. Qu'est-ce qu'elle t'apporte au quotidien ?

Je vous invite à jeter un œil sur mon site car la liste des bienfaits est longue ! En résumé, la rigologie nous invite à une vie plus riche et plus intense. Pour ma part, elle me permet de me déconnecter « de ce monde de fous » - oups ! - car nous vivons dans un monde dit de « RER » Rentabilité, Efficacité, Rapidité ou le rire n'a plus sa place ! Nous sommes des « coincés du diaphragme », c'est sûr, surtout les femmes ! Nous rentrons notre ventre pour avoir un corps plus svelte et l'habitude s'installe. Donc, nous évitons de rire, de respirer, de bailler, de bouger, de détendre notre ventre... pour satisfaire notre apparence. J'ai été une adepte de ce comportement puis, ce sont ajoutés une bonne dose de stress, une alimentation trop riche et prise sur le pouce, j'ai eu rapidement l'intestin en vrac. J'ai compris que le rire pouvait m'aider lorsqu'en 2007 après une matinée au travail à souffrir de maux de ventre, je suis allée déjeuner avec des collègues. Nous avons ri aux éclats durant tout le repas et ce fut miraculeux : ma douleur avait disparue !

La rigologie permet de me reconnecter à mon corps et à sortir mes émotions. Je me suis libérée de la peur du regard de l'autre et d'une légère phobie du toucher. J'ai repris confiance en moi, j'ai sorti des colères refoulées, j'ai exprimé ma tristesse, j'ai appris à lâcher mon perfectionnisme, j'ai retrouvé une sensibilité, de la douceur, j'ai appris à écouter et respecter les autres, j'ai pris conscience que la vie est courte et qu'il faut la vivre intensément sans se prendre trop au sérieux.

J'ai réappris à RIRE 😊 *mais aussi à pleurer !*



4. Si tu devais nous faire découvrir un lieu, une œuvre, une personne, quel(le) serait-il/elle ?

Simplement cette vidéo, à consommer sans modération !

http://www.dailymotion.com/video/x93rrd_un-bodhisattva-dans-le-metro_fun

Si vous êtes intéressé(e) et souhaitez participer à ce genre d'évènement dans le métro de Lyon (en projet), envoyez-moi un mail : Harmonierire@free.fr.

5. Si tu devais ne plus être thérapeute un jour, que serais-tu ?

Allez savoir... Je serais peut-être un jour artiste, sans prétention bien sûr ! En effet, j'adore créer, bricoler, peindre, décorer, cuisiner, customiser en utilisant n'importe quelle matière, ou support, tant pour l'intérieur que pour l'extérieur.

Un espace-temps pour vivre le moment présent, **colorer sa vie** et celle de notre entourage. C'est aussi l'objectif des séances de rigologie alors ma passion est aussi en harmonie avec le rire !

Toute l'actualité de Marie-Pierre Viillard se trouve sur : <http://harmonierire.free.fr>



La parole aux praticiens :

5 questions à Myriam Dalon :

1. Bonjour Myriam, quelle discipline pratiques-tu et peux-tu nous la présenter ?

Je pratique la sophrologie. La sophrologie est une science et un art. La science du vécu, la science de la conscience, force qui intègre tous les phénomènes de l'existence. Elle assure l'équilibre du corps et de l'esprit, du cœur et de l'âme. L'art d'apprendre à détendre son corps, à libérer toutes les tensions pour arriver à mettre en harmonie son corps et son esprit.

La sophrologie offre la possibilité de se familiariser avec l'univers du ressenti, du non-verbal. C'est avant tout un temps pour soi. Elle se base aussi sur le principe d'action positive, toute action positive que nous faisons sur l'une de nos structures (physique, émotionnelle, imaginaire et mémorielle) se répercute positivement sur la totalité de la conscience. Le principe de réalité objective, permet quant à lui, de prendre conscience de nos compétences, de nos capacités, de nos possibilités pour développer les moyens d'élargir nos limites et renforcer nos capacités adaptation en tenant compte des circonstances et de l'environnement. Ces principes constituent une ligne directrice déontologique dont le sophrologue est le garant, et qu'il applique à chaque séance.

La sophrologie permet de vivre l'instant présent pendant les séances, en mettant en suspens le jugement. La situation est vécue sans chercher à comprendre, ni analyser. A chaque fois, elle sera vécue comme si c'était la première fois.

Comme vous pouvez le constater, la sophrologie est utile à tout moment et à toutes étapes de la vie.

Elle peut vous aider ou vous accompagner pour :

- retrouver la détente, libérer vos tensions physiques,
- mieux gérer votre stress, vos émotions,
- reprendre confiance en vous, renouer le contact avec vos qualités, vos capacités,
- préparer vos entretiens d'embauches, examens, concours,
- accompagner à la maternité et à la paternité,
- gérer l'hyperactivité,
- développer votre savoir-faire, votre imagination, votre créativité.

Ceci n'est qu'un petit aperçu des accompagnements possibles par la sophrologie. Elle concerne autant les adultes que les enfants.

L'école de la sophrologie a été fondée en 1960, par le professeur Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre colombien. Il s'est inspiré lors de séjours en Extrême Orient du yoga hindou, du zen japonais et de la méditation tibétaine, qu'il a ensuite adaptés aux diverses cultures et sociétés occidentales.

2. Depuis quand la pratiques-tu et où as-tu été formée ?

J'ai découvert la sophrologie il y a dix-huit ans lors de l'accompagnement à la naissance pour l'un de mes enfants. D'abord en séances individuelles, puis en séances collectives pendant plusieurs années. Cela m'a beaucoup apporté sur le plan personnel et au quotidien.

Aujourd'hui, je transmets cette expérience, ce cheminement, ces outils et je les fais découvrir à d'autres.

Je suis devenue sophrologue en 2007 après avoir suivi la formation professionnelle de sophrologue à l'Institut de sophrologie Rhône-Alpes (ISRA).

3. Qu'est-ce qu'elle t'apporte au quotidien ?

La sophrologie me permet de prendre conscience de mes possibilités, de laisser de côté le négatif, de prendre de la distance, de lâcher prise et surtout d'oser être ce que je suis, sans crainte donc, de me réaliser et de vivre pleinement mon quotidien et ma vie. C'est ce que je souhaite à tous. L'accompagnement dans le cadre d'une relation d'aide est un aboutissement et un grand bonheur pour moi.

4. Si tu devais nous faire découvrir un lieu, une œuvre, une personne, quel(le) serait-il (elle) ?

Je souhaite vous faire découvrir un lieu et un couple. Ce lieu s'appelle Elisabeth, c'est un bateau d'hôtes amarré à Colmar. François et Dominique Garotte sont des personnes très accueillantes, ouvertes, disponibles avec en plus un brin d'humour et une passion pour la musique. Alors si cela vous tente, n'hésitez pas et allez faire un petit tour en Alsace ! (www.chambresdhotels.org/Detailed/13774.html)

5. Si tu devais ne plus être thérapeute un jour, que serais-tu ?

Je m'occuperais de mon jardin, de mes fleurs, je regarderais tranquillement les beautés du monde qui nous entourent ... Je profiterais des bonheurs tous simples de la vie de famille ... Mais surtout je continuerais à tendre la main vers les autres en les écoutant, essayant d'être bienveillante et disponible pour eux.

Toute l'actualité de Myriam Dalon se trouve sur :
<http://sophrologie.dalon.free.fr>

