

PETIT GUIDE DE PRISE EN MAIN
DE MA SANTÉ PSYCHIQUE ET PHYSIQUE

Comment faire émerger du sens dans ma vie ?



Une publication de l'INREES
en partenariat avec des services
carrières de grandes écoles

INREES

PRÉ- AMBULE

Objet de mutations profondes, le monde provoque des bouleversements en tout un chacun. Parce qu'il devient difficile d'y trouver du sens, il contribue à l'émergence d'anxiétés, de crises existentielles et de désaccords clivants.

Les sphères économiques, sociales et institutionnelles ont atteint un stade d'obsolescence dans leur manière de s'exprimer. Elles ne semblent plus capables de proposer ni repères ni cadre sain contribuant pleinement au vivant et à son évolution.

Dans une société malade, notre santé psychique et physique est mise à l'épreuve. Sa prise en main individuelle devient vitale pour élargir les perspectives.

Ce guide pratique est un outil de sensibilisation à votre santé psychique et physique et à ce qui s'y joue. Il vous présente des ressources clés pour en travailler les fondamentaux.



SOM- MAIRE

1. Le mental et ses limites	p.5
2. S'ouvrir à l'intuition	p.7
3. Accueillir ses émotions	p.8
4. Crise existentielle : une opportunité ?	p.9
5. Bien se connaître, une étape nécessaire	p.10
6. Quelles thérapies douces pour mon bien-être ?	p.13
Perspectives	p.14

1. LE MENTAL ET SES LIMITES

Le mental est un outil analytique utile qui filtre et interprète quantité d'informations (visuelles, sensorielles, émotionnelles) engendrant une activité cérébrale continue. Il sert à comprendre un environnement pour y évoluer en sécurité.

Avec notre mental, nous organisons notre vie, nous échangeons avec nos semblables et nous déterminons des lois visant à encadrer notre réalité.

Mais le mental crée aussi une réalité propre nourrie de subjectivités, d'illusions et de conditionnements familiaux, éducatifs et sociaux. Il peut générer des pensées induisant un comportement et des croyances limitantes qui conditionnent nos décisions, nos expériences et fragilisent l'être.

Selon certaines philosophies, notre mental serait la cause de nos plus grandes souffrances, car il nous coupe d'une partie de la réalité, bien plus riche accessible notamment grâce à notre intuition.

Prendre conscience des limites que le mental impose, l'approprier pour ne pas en devenir esclave, éclairer ses croyances limitantes semblerait être très bénéfique pour la santé tant physique que psychique.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



2. S'OUVRIRE À L'INTUITION

Une attention tournée majoritairement vers le concret et le visible couplée à la puissance du mental nous couperait de notre intuition.

Les croyances basées sur des schémas de pensée limitants court-circuiteraient aussi notre potentiel créatif.

En nous reconnectant à notre intuition et en nous ouvrant à une réalité subtile et invisible, nous pourrions saisir d'incroyables ressources et opportunités d'évolution et également nous relier à nos intelligences émotionnelles et sensorielles.

Une intuition développée permettrait à la fois de percevoir plus sensiblement des situations et de prendre des décisions plus fines et adaptées, mais aussi d'obtenir des informations subtiles pour les relations interpersonnelles et de se reconnecter au temps présent allégé des conditionnements parasites.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN



3. ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

La peur, la tristesse, la joie, la colère ou la surprise sont des réactions de l'inconscient à des situations vécues.

Lorsqu'une émotion traverse notre corps, notre mental tente d'y faire face, ce qui génère parfois un comportement inadapté.

Étant potentiellement le siège de blessures émotionnelles comme le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison ou l'injustice, notre histoire ne facilite pas, non plus, la gestion des émotions.

Si nous ignorons une émotion désagréable, l'information qu'elle porte sera refoulée, mais elle continuera d'exister sur un plan énergétique. Aussi, conscientiser ou traiter cette émotion permettrait de ne pas répéter un même schéma ou un comportement générateur de souffrance.

Apprendre à accueillir ses émotions sans s'y identifier serait une puissante source de guérison et d'accomplissement.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



4. CRISE EXISTENTIELLE : UNE OPPORTUNITÉ ?

Certains événements de l'existence mettent à rude épreuve notre capacité à donner du sens à ce que l'on vit.

Face à une situation critique, nos cadres de référence peuvent s'effondrer et ainsi donner lieu à une remise en question profonde.

Cette crise existentielle est une période douloureuse d'errance et de dépouillement de la personnalité. Les certitudes de notre mental s'effritent et nous avons l'opportunité d'entreprendre un processus de guérison émotionnelle et de libération de nos conditionnements.

L'ouverture de conscience est une phase de vie perturbante, parfois source d'expériences extraordinaires. Elle est néanmoins nécessaire pour renouer avec sa nature profonde et réveiller une dynamique d'évolution.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



5. BIEN SE CONNAÎTRE, UNE ÉTAPE NÉCESSAIRE

Pour cheminer ou donner du sens à notre vie, nous ne pouvons faire l'économie d'un travail sur nous-mêmes. Mobiliser la conscience et reconnaître nos émotions, nos pensées ou nos sensations physiques serait une clé pour décoder notre vérité intérieure.

Pour y parvenir, plusieurs possibilités s'offrent à nous. Certaines techniques de respiration, de méditation ou d'hypnose peuvent nous aider à conscientiser nos émotions, nos pensées ou nos sensations. Travaillant notre dimension intuitive et la reconnexion à notre corps physique, ces pratiques permettraient de développer une nouvelle relation corps-esprit.

Prendre conscience de la réalité subjective qui est la nôtre nous invite ainsi à devenir responsables de nos interactions avec les autres et le monde environnant.



6. QUELLES THÉRAPIES DOUCES POUR MON BIEN-ÊTRE ?

Depuis plusieurs années, les thérapies holistiques émergent en réponse à notre recherche croissante de bien-être. Les praticiens se spécialisent en soins psychocorporels, énergétiques ou naturels.

Certaines disciplines (méditation, yoga) peuvent se pratiquer seul, tandis que d'autres nécessitent un accompagnement (kinésiologie, ostéopathie, art-thérapie).

Il peut sembler difficile de déterminer la pratique vers laquelle se tourner. L'intuition peut nous aider à ressentir quelle discipline suscite notre curiosité avant de se renseigner sur le sujet et d'oser expérimenter.

Pour trouver un praticien compétent et certifié dans un domaine, il est recommandé de contacter les associations professionnelles et de questionner le thérapeute sur ses méthodes et outils.

Le lien ci-dessous présente une liste non exhaustive de thérapies complémentaires qui répondent à différents besoins en termes de connaissance de soi, de guérison émotionnelle ou de relaxation.



RESSOURCES INREES
POUR ALLER PLUS LOIN >



PERS- PECTIVES

Pratiquer l'ouverture de conscience et la connaissance de soi offrirait de nouvelles perspectives. Cette dynamique individuelle permettrait de découvrir la réalité invisible de l'existence et de tirer un enseignement des expériences extraordinaires qui rythment nos vies.

Agir en conscience induirait aussi une reconnexion au vivant et redéfinirait nos responsabilités à son égard. Développer un nouveau rapport à la nature, aux plantes, aux animaux, envisager notre interdépendance avec les systèmes vivants ferait de plus en plus sens pour tout un chacun.

Lien retissé avec le vivant, sacré réintroduit dans nos vies, quête de conscience et quête de sens, l'humanité aurait semble-t-il à y gagner.

Par ailleurs, les recherches scientifiques qui se développent sur l'esprit humain, le cerveau et la conscience concernent de plus en plus la dimension invisible porteuse d'informations pourtant encore peu mesurables. Les découvertes à venir promettent-elles un réel bouleversement de ce XXI^e siècle ?





Une publication de l'INREES
en partenariat avec
des services carrières de grandes écoles

INREES