



De la santé physique à la santé mentale ... et de la compréhension à la pratique 😊

La santé physique parle à tous. Il peut prendre des formes diverses mais on sait tous s'accrocher à un état et pour cela on va prendre des mesures : faire un régime, faire du sport régulièrement, marcher tous les jours, dormir suffisamment ... Bref, je ne vous apprends rien.

Maintenant, parlons de la santé mentale. Qu'est-ce que cela veut dire ? La définition est plus complexe, quoiqu'avec la covid, on en a pratiquement tous maintenant une définition. Etre moins stressé ou anxieux, se sentir entouré, apprécié, aimé, trouver du sens, se faire plaisir ... Pourquoi cela est plus difficile à définir parce que c'est FLOU, ABSTRAIT, bien moins concret que notre physique (corps rond, douleurs dans une partie du corps, respiration difficile, ...).

Revenons à la santé mentale. Depuis le premier confinement, nous nous sommes pour beaucoup tournés sur nous et ne plus être en activité, être juste avec soi était une difficulté voire une réelle souffrance. Et aujourd'hui, on ne se sent pas encore bien dans nos baskets. Nous sommes usés de cette épidémie qui n'en finit pas, stressés par un avenir incertain. L'élan de vie n'est plus là. On a du mal à se relancer dans nos activités, nos plaisirs. Juste une envie de rester chez soi, avec pour très bons prétextes ce froid et cette covid encore là 😊 Vous vous y retrouvez ? Ne vous inquiétez pas, vous êtes nombreux à le vivre ainsi ; certains l'expriment, d'autres non ... Pour s'en sortir, certains se sont tournés vers les rayons de développement personnel qui pullulent aujourd'hui un peu partout. On lit des ouvrages qui nous permettent de mieux comprendre notre situation, notre état. On met des mots. On suit aussi des comptes inspirants sur les réseaux sociaux, la bonne phrase qui résonne, la vidéo d'une influenceuse qui partage ses astuces. Et on avance chacun avec la compréhension de certaines choses qui ne vont pas chez soi.

Vous avez compris plein de choses et pourtant vous ne voyez pas le changement en vous ou si peu, ou vous ne savez tout bonnement pas comment opérer un changement. Et tout le problème est là :

"Tant qu'on ne va pas en profondeur, on n'avance pas ou peu. Seule la pratique fait bouger, évoluer "

Pourquoi, parce qu'au travers des livres ou des réseaux sociaux, vous comprenez des notions génériques.

Mais vous êtes une PERSONNE UNIQUE ! Vous avez vos propres problématiques, vos propres blessures, vos fausses croyances, vos propres limites, votre propre élan de vie ... et qui plus est, vous ne les voyez pas tous. On est difficilement objectif avec soi-même, pas forcément parce qu'on a un fort ego mais surtout parce qu'on a grandi au travers d'un prisme familial, culturel, amical, amoureux qui n'est peut-être pas le bon pour soi.

Je l'ai compris pour ma part à 40 ans, souhaitant être « madame parfaite » ... l'épouse parfaite, la mère parfaite, la collaboratrice parfaite, la fille à ses parents parfaite, la copine parfaite ... mais pourquoi en fait ? Pour correspondre à ce que j'ai vécu, connu, c'était mon héritage et donc finalement pas pour me rendre heureuse...

Et c'est à cet instant que Les Liens vous accueillent. Les Liens, c'est une PRATIQUE INDIVIDUALISEE. On peut vouloir améliorer la qualité de ses relations et on participe alors à l'atelier « apaiser ses relations » où on va comprendre un concept et surtout on va travailler un cas concret personnel. On peut aussi vouloir mieux se connaître, mieux se comprendre et on choisit l'atelier « découvrir ses qualités », atelier ludique où on pioche une carte qualité et on explique si cette qualité fait sens pour soi, nous correspond ... et double effet pour cet atelier car l'écoute des autres permet de mieux accepter la différence.

Et on repart à chaque fois avec une clé sur soi comme :

- comprendre une qualité forte chez soi et l'animer ensuite dans son quotidien (exemple, je prends conscience que l'écriture est une vraie passion, qu'elle l'était déjà enfant et adolescente et je l'ai pourtant tout simplement mis sous le tapis par non-reconnaissance à l'époque de mes compétences. Je regarde maintenant comment l'animer dans mon quotidien et pourquoi pas dans mon boulot pour renforcer ma motivation)

- cerner un blocage et le dépasser petit à petit avec une idée d'action (voir et accepter une difficulté de communication par peur de blesser, d'embêter, ... et commencer tout

doucement à s'exprimer avec une personne importante pour nous, faire un test et voir les réactions en face).

Aux Liens, c'est une approche SIMPLE (pas de mots savants), DOUCE (on va chercher ce qui est beau en soi) et LUDIQUE (car pourquoi être sérieux, amusons-nous ou du moins sourions). Un exemple récent d'une femme qui a fait un burn-out en juillet 2021. Elle s'est mise en arrêt maladie. Plus aucun sens au boulot, en plein parcours FIV depuis des mois sans succès, ... un profond mal-être qui s'est malheureusement installé petit à petit. Et c'est en arrivant aux Liens en octobre 2021, après 5 à 6 séances, qu'elle a commencé à bouger. Son positif revient, plein de belles nouvelles qui s'offrent à elle dont un nouveau job et une FIV positive.

Et pour finir n'oublions pas la fameuse citation « Un corps sain dans un esprit sain ». Les deux sont étroitement liés, ils communiquent entre eux mais c'est un autre sujet à développer 😊

Florence, pour l'équipe Les Liens Paris

