



POINTS-CLES DU NUMERO

- La spiritualité et la foi influencent notre santé
- Les 4 Piliers de la Spiritualité sont le Sens de Cohérence, la Gratitude, l'Amour Inconditionnel et la Contribution
- Accéder à l'Intangible de la vie pour mieux embrasser le tangible du quotidien

DANS CE NUMERO:



La Spiritualité

La médecine moderne a quelque peu oublié le lien crucial qui existe entre le corps et l'esprit et à tendance à considérer l'Homme comme une machine. Cependant, un nombre croissant d'études scientifiques montrent que la spiritualité et la foi sont bénéfiques pour notre santé, et c'est pourquoi près de 50% des 125 universités de médecine américaines offrent désormais un cours sur la spiritualité et la santé. Mais comment cela s'applique-t-il concrètement? Dans ce Bulletin, je vous fais découvrir les 4 Piliers de la Spiritualité.

1er Pilier: Le Sens de Cohérence

Le Sens de Cohérence est un concept basé sur nos croyances qui décrit comment nous percevons ou filtrons le monde et nos circonstances. Il se compose de trois éléments principaux:

1. La croyance que les choses qui nous arrivent font partie de l'ordre des choses et que nous comprenons pourquoi ces choses nous arrivent.
2. La croyance que, indépendamment de ce qui nous arrive, nous avons les capacités et les ressources pour faire face, garder le contrôle de notre destinée et aller de l'avant.
3. La croyance que tout ce qui nous arrive à un sens, même si ce dernier est caché et que la vie vaut la peine d'être vécue.

La recherche scientifique a montré que les gens qui possédaient un degré élevé du Sens de Cohérence avaient en général une meilleure santé et une meilleure qualité de vie. Essentiellement, le Sens de Cohérence détermine comment vous répondez à la vie. Lorsque quelque chose vous arrive, aussi désagréable puisse-t-elle paraître, la prenez vous comme un problème ou comme une opportunité? Le Network et le SRI sont des outils efficaces pour vous aider à améliorer votre Sens de Cohérence.

2ème Pilier: La Gratitude

La Gratitude est un état physiologique puissant pour le bien-être et la guérison. La Gratitude, ce n'est pas seulement notre capacité à remercier la vie du fond de notre cœur, mais également notre capacité à focaliser notre attention non pas sur l'illusion de ce qui nous manque ou sur ce que nous pensons ne pas avoir, mais bien sur ce que nous possédons déjà.

Plusieurs études ont montré qu'un exercice quotidien de Gratitude permettait d'améliorer la qualité du sommeil, la satisfaction de vie, le bonheur, le soutien émotionnel aux autres et de diminuer le stress et les problèmes de santé physiques.

La Méthode Demartini est un outil puissant pour entrer en Gratitude. Elle utilise une série de questions pertinentes qui équilibrent notre esprit et ouvrent notre cœur. Un profond sentiment de Gratitude s'ensuit.

Voici trois petits exercices pour augmenter votre sentiment de Gratitude en moins de 3 minutes par jour:

1. Chaque soir, avant de vous endormir, écrivez 3 choses qui vous sont arrivées dans la journée pour lesquelles vous avez de la gratitude.
2. Chaque jour, dites merci ou offrez un mot d'appréciation à au moins une personne de votre entourage, que cela soit votre époux/se, enfants, amis, collègues de travail ou un inconnu rencontré dans la rue.
3. Chaque matin, en vous brossant les dents, pensez à une chose dont vous êtes fier/fière ou que vous appréciez en vous-même.

Faites cela tous les jours et, en quelques semaines seulement, vous verrez de nombreux bénéfices physiques, émotionnels et psychiques.

Selon Epstein, le chemin de la Spiritualité est composé de 12 Etapes ou rythmes de cons-



« Dieu, je ne te demandes pas un poids moins lourd, mais bien des épaules plus solides. »

Saint-Augustin

3ème Pilier: L'Amour Inconditionnel

Dans son livre les « 12 Etapes de la Guérison », le Dr Donald Epstein nous fait découvrir que le chemin de la spiritualité est composé de 12 étapes ou rythmes de conscience qui sont: la solitude, le jugement, la frustration, la colère, la peur, la certitude, l'acceptation, l'invitation, la conscience de la lumière, le Un avec le Tout, le partage et la Communauté. Certaines personnes pensent que la spiritualité, c'est de vivre tout le temps dans les 5 dernières étapes, mais ce n'est pas vrai. La vraie spiritualité, c'est embrasser pleinement, accepter vraiment, aimer complètement le rythme ou l'étape dans laquelle nous nous trouvons, sans vouloir (consciemment ou inconsciemment) que les choses ne soient différentes.

Les choses sont ce qu'elles sont. C'est nous qui leur attribuons des valeurs morales ou des couleurs émotionnelles. Telle la lumière (photon) qui est créée de l'union de deux particules opposées (électron et positron), l'Amour Inconditionnel naît de l'acceptation des opposés complémentaires (bien et mal, soutien et challenge, perte et gain, ...)

La spiritualité, c'est embrasser et accepter pleinement que si l'on reçoit un aimant, ce dernier vient toujours avec un pôle positif et un pôle négatif. Ne vouloir qu'un des deux pôles est une illusion et la spiritualité est la démarche qui nous fait prendre conscience, reconnaître et accepter ce fait, non en tant que concept mental, mais en tant que réalité concrète à tous les niveaux de notre être.

La spiritualité, c'est également accepter qu'il y a autant de chemins qui y mènent que d'individu qui cheminent et que chacun est dans une démarche spirituelle dès le moment où il se consacre pleinement à et s'honore totalement dans la réalisation de ses plus hautes valeurs.

4ème Pilier: La Contribution

Le dernier pilier de la spiritualité est une application pratique des 3 piliers précédents. La spiritualité, ce n'est pas juste une théorie qui se discute, c'est également quelque chose qui se vit, dans le service et la contribution aux autres.

Cette contribution peut prendre de nombreuses facettes comme de travailler dans les métiers d'aide, les dons financiers aux œuvres caritatives ou autres activités philanthropiques ou encore le volontariat.

La contribution peut se faire de manière simple et n'a pas besoin d'être grandiose. Contribuer, cela peut être aider une voisine âgée à faire ses courses, aider une personne handicapée à traverser la route, ou encore sourire sans raison à des inconnus dans la rue.

Le volontariat peut jouer un rôle central et plusieurs études scientifiques ont montré que les gens qui donnent de leur temps en bénéficient grandement au niveau de leur santé. Ceux qui font du volontariat sont plus heureux, se sentent mieux en contrôle de leur vie, ont moins de problèmes physiques, supportent mieux les maladies chroniques, maintiennent un meilleur degré d'indépendance et de fonctionnalité face au vieillissement, gèrent mieux le stress, souffrent moins de dépression et vivent même plus longtemps!

Contribuer à l'autre, c'est aussi s'oublier soi-même et oublier ses petits (ou grands) bobos.

La recherche a montré que ces bénéfices s'obtiennent même avec moins d'une heure de volontariat par semaine et qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à faire du travail volontaire et en bénéficier.

Besoin de conseils ou d'un accompagnement pour vivre pleinement?

Appelez-nous au: 021 646 52 38

En Savoir Plus



Le Dr Yannick Pauli est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il se spécialise dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est le fondateur de la Méthode NeuroFit et des « 14 Clés de la Guérison »

Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

www.neurofit.ch

drpauli@neurofit.ch