

## Comité de promotion de la VIE

### Lien « corps - esprit »

Pour faire suite à la capsule sur la spiritualité du mois de janvier 2015, nous aimerions **faire le lien avec la santé physique**. Il est bon de redire que **l'être intérieur a besoin du corps pour se manifester**, que c'est grâce à lui que nous pouvons vivre sur terre, aller toujours plus loin dans notre expérience et retirer des enseignements précieux.

Lorsque nous nous efforçons d'appliquer des croyances qui relèvent de la culture religieuse ou sociale du milieu sans suffisamment être en harmonie avec l'être profond qui nous habite (soi), cette situation se répercute sur le corps sous forme de tensions nerveuses, musculaires ou de rigidités tissulaires qui, à leur tour, entravent la libre circulation de l'énergie corporelle, la freinent, la dérivent ou la bloquent (on peut développer des maladies dites « psychosomatiques »).

**Il est important que nous prenions soin du corps** afin qu'il puisse s'ouvrir largement à ces énergies. Non seulement en le libérant des tensions mentales, mais aussi en l'alimentant correctement avec de la nourriture saine et en l'entretenant physiquement par divers moyens tels que les mouvements, la relaxation, le massage, l'harmonisation énergétique. Ces différentes options ont également un grand impact sur la prévention des maladies chroniques (ex. : maladies cardiaques et pulmonaires, hypertension, diabète, ostéoporose, cancer).

L'être humain, selon Marcel Gilet (*L'homme et sa structure, 1978*), est « un tout » en 5 parties : le physique (corps), le sensible (émotions, sentiments), le mental (intellect), la volonté (libre arbitre) et la raison (faculté des valeurs). Pour **être en équilibre**, il est important de s'occuper de toutes les parties de notre être. Même si ce sont habituellement nos valeurs les plus hautes qui doivent guider et orienter nos choix de vie, **s'aimer pleinement** nécessite que l'on respecte et pourvoie aux besoins de chacune de ces dimensions de notre personne.

Bref, lorsque nous avons le « mal à l'âme » et que nous désirons nous refaire une santé, nous débutons généralement par les soins du corps : air pur (respiration), alimentation, exercice, repos (sommeil), thérapie par l'eau (hygiène). Répondre aux besoins physiologiques de base est également une condition essentielle pour espérer atteindre ses aspirations les plus hautes en termes de réalisation de soi et d'une vie bien remplie et heureuse.

Pour du soutien en saines habitudes de vie, veuillez joindre M. Pierre-Yves Vachon, agent de promotion des saines habitudes de vie au Centre de santé et de services sociaux des Etchemins, à l'adresse courriel [pierreyvesvachon@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pierreyvesvachon@ssss.gouv.qc.ca) ou contactez le **CLSC de Saint-Prospér au 418 594-8282**.