



Définition selon le dictionnaire Robert

- « fait de rentrer= entrer de nouveau, revenir chez Soi.
- reprise des activités après une interruption
- mise à l'abri »

Je vois donc deux choses dans cette #rentrée : le retour chez Soi qui peut être notre abri et la reprise des activités.

Cela sous entend d'avoir arrêter ses activités et d'avoir quitté son chez soi!!

J'ai envie là de m'attarder sur **le concept de chez Soi**.

Qu'est ce que c'est votre chez Vous, pour Vous ? Je vous invite à vous poser la question.

Pendant longtemps pour moi, ça a été ma #maison actuelle, symbole de là où j'avais décidé de planter mes #racines, là où je me sentais en #sécurité et pouvant m'épanouir. (J'ai beaucoup déménagé pendant mon enfance d'où le fait de ne pas avoir de racines spécialement ailleurs). Mais quand j'ai trouvé ce lieu, cette maison, ce village, je m'y suis vraiment sentie bien et ai décidé de m'y installer. J'ai aimé la communauté, la façon de vivre, les lieux, la nature. Je me suis sentie #chezmoi : dans un lieu qui me permet de m'épanouir, un lieu qui me ressemble.

Mais finalement, mon chez moi, c'est mon corps, mon véhicule corporel. C'est là ma vraie maison, là où j'habite, là où je crée ma vie... Mon habitat de pierre aura été un passage pour me permettre d'accepter d'habiter complètement mon habitat de chair...

Du coup, si je reviens à la notion de rentrée, et bien pas de rentrée pour moi car comme l'escargot, j'ai toujours ma maison sur mon dos !!

La reprise des activités après une interruption :

Nous avons donc là des activités et une interruption.

Les #vacances sont en effet souvent synonymes de rien, #farniente d'où l'absence d'activité et donc la reprise. Je vous renvoie à la vidéo d'unité (<https://odysee.com/@unit.mdl:4/Les-vacances-!:b>) sur le thème des vacances. Mais en vrai, nous arrêtons (ou diminuons pour pleins d'entre nous) l'activité professionnelle seulement car il faut bien continuer à manger, entretenir la maison, accompagner les enfants dans leur élévation etc !!!

Pour moi, je vois aussi pendant toute la période d'été l'arrêt des devoirs d'école et des activités périscolaires qui sont une charge pour moi. Ça serait cette reprise là qui serait la plus importante pour moi : l'accompagnement de mes enfants autour de l'école et de leurs activités car reprendre mon activité pro, c'est pas un pb car je l'adore !!!

Mais ces contraintes là j'avoue ne pas les aimer car avec elles je ressens moins de #liberté : je ne peux pas faire ce que je veux de mon temps : ces activités ont besoin de moi !! Peut-être que c'est ça au final que j'ai envie de dire : gardez un maximum de liberté au milieu des activités imposées par la vie dans notre société ! (Cf [article sur la liberté](#) !!) pour avoir le plus possible d'espace pour l'expression de Soi.

Je pense notamment aux activités hebdomadaires que vous choisissons à la rentrée. J'ai envie de faire pleins de chose qui semblent passionnantes mais trop va devenir ensuite une contrainte. Prenons le temps de choisir ce qui est le plus important pour Soi, ce qui va vraiment nous apporter quelque chose et non remplir du vide...

De mon côté, 3 activités me tentent :

- la chorale : j'ai arrêté cette année pour cause d'argent et de choix d'investissement temporel mais je me rends compte que ça me manque : chanter me fait du bien et aussi rire car je ris beaucoup là bas !

- le tai chi : cela fait plusieurs années que j'apprends cette façon d'être dans mon corps, dans le mouvement et le positionnement. J'adore. Mon professeur a déménagé. Je vais essayer d'autres enseignements et voir si je trouve la même richesse. Sinon je pense continuer à pratiquer seule à la maison mais garder le rythme n'est pas évident sans le rdv du cours...

- la natation : j'ai arrêté pendant 2 ans et l'eau et la nage manque à ma structure physique.

Voilà, ça fait 3. c'est trop. Si je les garde toutes, il faudra que je fasse de l'espace ailleurs... Mais ce n'est pas encore clair pour moi alors j'attends, je sais que ça va le devenir...

Et vous ? Quelles activités vous tentent et pourquoi : qu'est ce qu'elles vous apportent ?

La rentrée en vidéo : <https://odysee.com/@unit.mdl:4/La-rentre%C3%A9e:9?r=4L4rCmgJxk1SaKzrSrDZpCbsZJbLsjDo>

Fanny



La rentrée est souvent synonyme de reprise de rythme, de nouvelles résolutions, mais peut être aussi source de stress.

Après la légetée apparente des vacances, et un été très chaleureux qui a épuisé le corps, il est encore temps de prendre la décision de reprendre en douceur, de revoir ses priorités, de prendre du temps pour soi, de s'accorder des temps de pause pour

- respirer,
- étirer son corps en douceur,
- apprendre à pointer du doigt le positif.

La **Sophrologie**, tout comme la **Relaxation** sont parfaites pour nous accompagner en cette période de rentrée !

Sylvie

Psychologie Biodynamique et auto-régulation émotionnelle

La rentrée est une période sensible. Un mois de septembre, c'est un peu comme un début d'année civile, le sentiment d'un nouveau cycle qui commence.

Durant les vacances on a pris du recul, on s'est allégé, on a changé de rythme. Au retour, le quotidien reprend ses droits, avec son lot de planification, pour soi, ses enfants, son couple, son travail, ses loisirs. La semaine se remplit plus vite qu'on ne l'imaginait, le week-end laisse tout juste le temps de souffler...

Nous sommes devenus insidieusement accros à l'adrénaline, nous volons d'une réunion à l'autre, d'un rendez-vous au suivant, nous pouvons travailler encore et encore, et repousser nos limites. Pendant ce temps, nos muscles et nos organes engrangent une tension énorme. Ne ressentons-nous pas déjà de l'épuisement, de la déprime et du stress à la fin de notre journée, alors que la reprise ne date que de quelques semaines ?

Les animaux savent d'instinct réguler leur stress lorsqu'ils le ressentent, aussi simplement qu'ils mangent lorsqu'ils ont faim, ou boivent lorsqu'ils ont soif. Mais notre mode de vie nous a éloigné de nos sensations corporelles et de nos ressentis. Nous avons perdu notre capacité à relâcher automatiquement et régulièrement notre excès de stress, car il est devenu partiellement inconscient.

La Psychologie Biodynamique, méthode psycho-corporelle fondée par Gerda Boyesen dans les années 50, utilise diverses techniques d'auto-régulation - dont les massages - afin de réduire les effets du stress sur l'organisme, et sur le psychisme.

En cette période d'agitation, nous vous proposons de prendre un temps pour vous, de vous asseoir confortablement et de pratiquer **l'auto-massage des Sorties**. Vous pouvez écouter une musique que vous aimez, si cela vous aide à ouvrir une parenthèse dans votre quotidien.



Fermez les yeux, et saisissez votre annulaire droit entre le pouce, l'index et le majeur de la main gauche, au niveau de la première phalange.

Imaginez - ou ressentez - que les doigts de la main gauche touchent une fine membrane qui entoure l'os. Commencez à masser cette membrane en faisant des petits ronds avec vos doigts et en vous déplaçant progressivement en direction de l'ongle. Imaginez que vous tirez toutes les tensions de la journée vers l'extrémité du doigt et que vous les jetez hors de vous.

Procédez de la même manière avec chaque doigt de la main droite, puis passez à la main gauche.

Si vous tendez l'oreille, au cours du massage, vous entendrez peut-être de petits gargouillis ou discrets borborygmes venant de votre ventre. Cette petite mélodie correspond à l'ouverture de votre système nerveux entérique (partie du système nerveux autonome qui contrôle le tube digestif).

Gerda Boyesen a appelé ces bruits psycho-péristaltisme, et a démontré qu'ils correspondaient à une digestion émotionnelle, soutenue par un mécanisme similaire à celui de la digestion alimentaire. Ils signalent que vous entrez dans un état de profond relâchement, propice à votre récupération.

Nous vous souhaitons une agréable pratique !

Nathalie et Olivier

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bènière 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com
- Manon Bouteille 06 52 48 63 49 www.manonb.naturopathe.fr
- Sylvie Bouteille 06 08 42 04 03 www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00
- Nathalie de Rincquesen 06 24 45 85 82 www.idhothérapie.fr
- Olivier de Rincquesen 06 78 08 68 47 www.idhothérapie.fr