



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 95400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfen.svm@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2020-2021 N° 20



~ **Bonjour à toutes et à tous, chères adhérentes et chers adhérents de la saison 2020 – 2021** ~

Nous sommes le samedi 17 avril 2021, 3^{ème} week-end du 3^{ème} confinement. Nous avons décidé de dédier cette Newsletter n° 20 à un sujet très sensible qui préoccupe particulièrement en ce moment le corps médical et nos gouvernants, le **STRESS** comme dommage collatéral de cette longue crise sanitaire liée à la Pandémie de COVID-19. A la création de notre association, notre but affiché était de : « ... pratiquer de l'aérobic et tout autre sport ... afin de favoriser ... l'épanouissement de chaque individu par la pratique éducative des activités physiques à toutes les périodes de la vie, ... » Notre vocation était : « ... d'aider les personnes qui le souhaitent à garder la Forme et la Santé, en leurs proposant des activités sportives et de loisirs accessibles à toutes et tous, selon les capacités de chacun. »

Dans le contexte actuel, il faut reconnaître que la période d'inactivité forcée dans le sport et le mode associatif ne nous aide pas. Et même si nous nous évertuons à essayer de maintenir avec vous des moments d'activité physique à la maison avec les vidéos de Gym de nos monitrices comme supports, nous savons bien que cela est insuffisant. Combien de fois, avons-nous entendu : « *Je ne suis pas (ou plus) motivé(e)* » ; « *J'en ai ras-le-bol !* ».

Notre état physique commence à se détériorer, douleurs musculaires, crampes, raideurs... Nous puisons dans nos réserves d'énergie pour continuer à aller de l'avant, mais notre mental commence, lui-même, à montrer des signes de faiblesse. C'est pour cela, qu'il nous est apparu important d'évoquer ce sujet avec vous et essayer de proposer « *des choses* ».



DU COVID AU STRESS, EN PASSANT PAR LES CONFINEMENTS

La presse a publié une étude réalisée par **Doctolib*** qui a montré que les consultations chez les psychologues ont augmenté de 27 % entre octobre 2020 et mars 2021 par rapport à l'année précédente, avec une part importante de primo-consultations. Ce phénomène touche toutes les catégories sociales de la population : « *Ces chiffres traduisent la détresse des Français ... épuisés par les confinements et les deuils compliqués à gérer ... avec un climat anxieux généralisé et une absence de perspective ...* ».

* Doctolib est un service en ligne de planification de consultations et de prise de rendez-vous dans le domaine de la santé.

La crise sanitaire du COVID-19 semble avoir été un révélateur sur les problèmes liés à la santé mentale des français, avec une explosion de consultations chez les psychologues, où les patients, venus chercher une aide pour prendre en compte leurs troubles et apprendre à gérer leurs stress, sont amenés à mettre « *des mots sur leurs maux psychologiques* ». Ces maux ne sont pas nouveaux, mais ils s'amplifient avec le facteur de lassitude. « *Des gens craquent !* ». On retrouve l'anxiété, la dépression, la réactivation de traumatismes anciens non cicatrisés, les troubles du sommeil et de l'alimentation, les addictions diverses, au sein d'une population concernée nettement rajeunie. Cela peut aller jusqu'au désespoir, au burn-out et aux idées suicidaires. Le manque de perspective plausible contribue à complexifier l'élaboration de projets pour "*s'inventer*" ou "*se réinventer*" la construction d'un avenir en pensée positive, ou pour s'engager dans une démarche de progrès qui tend vers un "*mieux*" ou un "*meilleur*". De plus, **la restriction des activités sportives a rendu compliqué voire impossible la nécessité de relâcher nos tensions internes.** L'arrêt des activités culturelles a entravé également ce qui pouvait nous permettre de rêver un peu. La sinistrose, qui nous envahit, nuit à notre épanouissement.



NÉANMOINS ESSAYONS D'AGIR CONTRE VENTS ET MARÉES : EXEMPLE "LES 5 RITES TIBÉTAINS"

C'est en lisant cette publication que nous nous sommes rappelés que, lors du premier confinement, nous avons déjà évoqué cette problématique de détresse psychique. A l'époque, pour tenter d'atténuer le risque que faisait peser ce phénomène sur notre vie quotidien, nous vous avons proposés de pratiquer une série d'exercices, présentés par Mr Jean-Marie Frécon (*coach de développement personnel alliant le corps, le mental, les émotions et les relations interpersonnelles*), dans une vidéo publiée sur YouTube appelée "*Les 5 rites tibétains*". Cette vidéo, qui date de 2012, a été vue plus de 1,6 millions de fois. Ces exercices étaient recommandés sur le Net comme particulièrement bénéfiques pour résister aux méfaits psychologiques inhérents à cette période anxieuse. Ils nous étaient effectivement apparus bien adaptés pour gérer le stress du premier confinement.

Se pratiquant dans un espace réduit, ces exercices simples sont accessibles à tous, avec de réels effets favorables sur la santé : *développement de l'énergie vitale, stimulation et régulation des glandes endocrines, renforcement et étirement des muscles et des tendons, rééquilibrage émotionnel, mental et spirituel.*

Nous proposons de republier cette vidéo car il est important de l'avoir toujours "à portée de main" et n'hésitez pas à la pratiquer. Lien ci-après : <https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>



BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 95400 EXINCOURT
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785
fanfen.svm@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2020-2021 N° 20



POUR ALLER PLUS LOIN, LA SOPHROLOGIE EN SOUTIEN !

Lorsque l'on est confronté à ce type de problème, il n'est jamais simple de vouloir traiter ce genre d'épreuve, seul(e) face à des situations qui nous semblent parfois inextricables. C'est pourquoi, il nous est apparu important de vous signaler que notre **Groupe Facebook "Forme et Loisirs Exincourt"** compte parmi ses membres, **Valérie Robert**, une sophrologue et coach en épanouissement personnel, qui est à même d'aider des personnes qui seraient en difficulté et en recherche de solution. Nous la connaissons bien et elle est à votre disposition. Vous pouvez la solliciter à votre convenance (cf. carte de visite). Nous l'avons rencontré pour évoquer notre projet de réalisation d'une Newsletter sur le Stress. Voici comment elle s'est présentée à nous.



Valérie ROBERT

**Coach en épanouissement personnel
Sophrologue**

- Gestion du Stress et des émotions
- Développement de la confiance en soi
- Apprentissage du lâcher prise
- Harmonisation des différents domaines de vie
- Mise en place d'objectifs et d'actions pour un épanouissement optimal

Tel: 07 88 56 91 97

Creative Writing 101 Presentation

« Mon histoire a commencé il y a 25 ans. Une jeune femme timide qui n'avait qu'une envie : de s'occuper des autres. J'ai donc fait une formation d'auxiliaire de puériculture puis d'aides soignante et ensuite d'infirmière. J'ai touché toutes les tranches d'âges. Pour arriver un jour à me dire que, chez les personnes âgées, c'était là où j'avais le plus à donner. Et Dieu qu'elles m'ont donné encore plus. Et il y a eu un moment où ça allait mal dans ma vie. Crise existentielle. Qui j'étais? Où était ma place? Quel était ma véritable mission de vie? Je me suis donc lancée dans le développement personnel. Et je me suis fixée l'objectif de retrouver la personne que j'avais laissé un jour sur le bord du chemin complètement perdu dans sa tête. Dans mon cheminement, j'ai eu la chance de rencontrer de belles personnes, d'une sagesse extraordinaire, mes mentors. Ils m'ont fait découvrir la sophrologie et le coaching du changement. Et là, je me suis retrouvée. Je me suis épanouie et en harmonie avec moi. Le corps et l'esprit se sont réalignés. Après avoir tant reçu, il est juste de donner. Telle est ma devise. Une main tendue vers l'autre. Un chemin rempli d'embûches, mais que de belles expériences qui ont su me faire grandir. »

Pour illustrer une séance de sophrologie, Valérie a réalisé une vidéo, qu'elle nous a autorisé à publier dans le cadre de notre communication sur le Stress. Pour la consulter, cliquez sur le lien : <https://1drv.ms/v/s!AiR8M8K4GsYrgZJt1JY2A2b--0KCYw?e=jUzZ01>



L'IMPORTANT DE LA RESPIRATION !

Franck Paillet (*originaire de Valentigney*) est enseignant Yoga et Pilates en région parisienne. Lors du premier confinement, nous l'avions contacté pour chercher conseil auprès de lui pour lui demander s'il connaissait des exercices à la portée de tout le monde, pour nous déstresser et nous permettre d'évacuer les angoisses qui enserrant nos poitrines et nous oppressent parfois. Sa réponse avait été claire : *« Il faut travailler votre respiration. C'est primordial. Et cela ira mieux ! »*. Il nous avait conseillé d'apprendre une technique de respiration complète, dite *Dirga Pranayama*, que l'on pouvait trouver sur YouTube. Nous avions diffusé la vidéo sur notre site internet pour vous accompagner dans cette démarche : <https://www.youtube.com/watch?v=pOvXhGd0yGO>

Cette fois-ci, Franck a publié sur son compte Instagram à destination de ses élèves (*car il est également en télétravail*) la pratique d'une posture de Yoga très simple basée sur la méditation accompagnée du texte suivant : *« * Le souffle, le corps et l'esprit. Dans notre vie quotidienne, notre attention est éparpillée. Notre corps est en un endroit, notre souffle est ignoré et notre esprit erre en tout lieu. Dès que nous portons notre attention à notre respiration, le temps d'une inspiration et d'une expiration, ces trois éléments : le corps, le souffle et l'esprit se rassemblent. Quelques minutes peuvent suffire, vous revenez en vous-même, votre conscience rassemble ces trois éléments et vous devenez pleinement présent dans l'ici et le maintenant. Vous prenez soin de votre souffle, vous prenez soin de votre corps et vous prenez soin de votre esprit. »*

* Tiré de l'ouvrage : "S'asseoir en pleine conscience" de Thich Nhat Hanh

Bonne pratique ! Belle journée ! NAMASTE

(ça fait un bien fou !)



Nous espérons qu'en complément de nos exercices de Gym à faire à la maison, ces informations pourront aider celles et ceux d'entre nous, qui pourraient éprouver de la souffrance psychique en ces temps très particuliers.

Nous vous rappelons que, si vous le souhaitez, il est toujours possible de nous contacter par téléphone pour discuter, lorsque le besoin s'en fait sentir et que des moments de solitude rendent difficiles les minutes à vivre.

Bien entendu, nous espérons toujours vous trouver en bonne santé et nous souhaitons de tout cœur un bon rétablissement et beaucoup de courage aux malades éprouvés. Prenez soin de vous !

Nous restons à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions. Bon week-end.

Notre site internet est toujours disponible pour plus d'informations : <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com>

Pour Forme et Loisirs Exincourt, Jean-Claude Dupré : 0680202466

Secrétaire en charge de la communication et de l'informatisation. jcdupre4@orange.fr ou jcdupre5625@gmail.com