Bonjour,
J'ai du plaisir à vous accueillir dans l'espace du blog Sophrologie Pratique et je vous souhaite la bienvenue.

Ce blog a vocation à faciliter la pratique de la Sophrologie et invite à la réflexion à propos de thèmes de vie, de La Vie, de Votre Vie.

Je vous remercie de vous y être inscrit.

Vous recevrez donc de temps en temps des infos sur les nouveaux articles, des événements ponctuels et la lettre mensuelle de Taodyssée, notre site principal.

Pour vous remercier je me réjouis de partager avec vous ce petit livret sur le concept de la dimension holistique de l'Être Humain.

Alain Sembély

Alain Sembély

Que ce concept vous agrée ou qu'il vous dérange, n'hésitez pas à poster un commentaire à propos de cet e-book et de la vidéo qui l'accompagne.
Je vous en remercie d'avance.
Un espace vous est ouvert sur le blog, en bas de la page « Qui suis-je » ou de n'importe lequel des articles.

Ecrit et réalisé par Alain Sembély

6, chemin des Grillons -Les Emeyères
05000 GAP

http://www.sophrologie-pratique.com
http://www.taodyssee.com

Conception Holistique de l'Être Humain

Message de l'auteur :

Alain Sembély

Directeur de l'Ecole Pratique de Sophrothérapie

Psychothérapeute, Master Sophrologue

Diplômé de la Fédération mondiale de Sophrologie Caycédienne

asembely@free.fr

Bonjour,

Après avoir exercé le métier d'enseignant et dirigé une institution socioculturelle (MJC) ,je me suis ensuite orienté vers la naturopathie et la psychologie des relations humaines.

Mes différents cursus de formation s'inscrivent dans la filiation des philosophies humanistes.

Master sophrologue depuis 1992, j'ai créé et je dirige l'Ecole Pratique de Sophrothérapie, dans laquelle je forme des sophrothérapeutes dans un cadre de relation d'aide.

Je suis psychothérapeute, formé aux techniques de communication - Analyse Transactionnelle, PNL, coaching et Systémie (Palo Alto et Gestalt).

La Gestalt-thérapie et la Sophrologie sont mes références principales.

Je suis membre « Qualifié » de l'association syndicale Psy en Mouvement, et titulaire de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P).

Mentions légales

©Copyright 2012 Alain Sembély Tous droits réservés

Aucune partie de ce livre ne peut être modifiée sans l'accord de l'auteur.
Le simple fait de lire le présent livret vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous voulez.
Vous n'avez pas le droit de le modifier en aucune façon.

Note :
Ce livre numérique est optimisé pour une lecture sur un écran d'ordinateur.
Les polices sont donc de plus grandes tailles que pour un livre papier. Pensez y si vous souhaitez l'imprimer.

Conception Holistique de l'Être Humain

Holisme vient du mot grec

HOLOS qui signifie TOUT

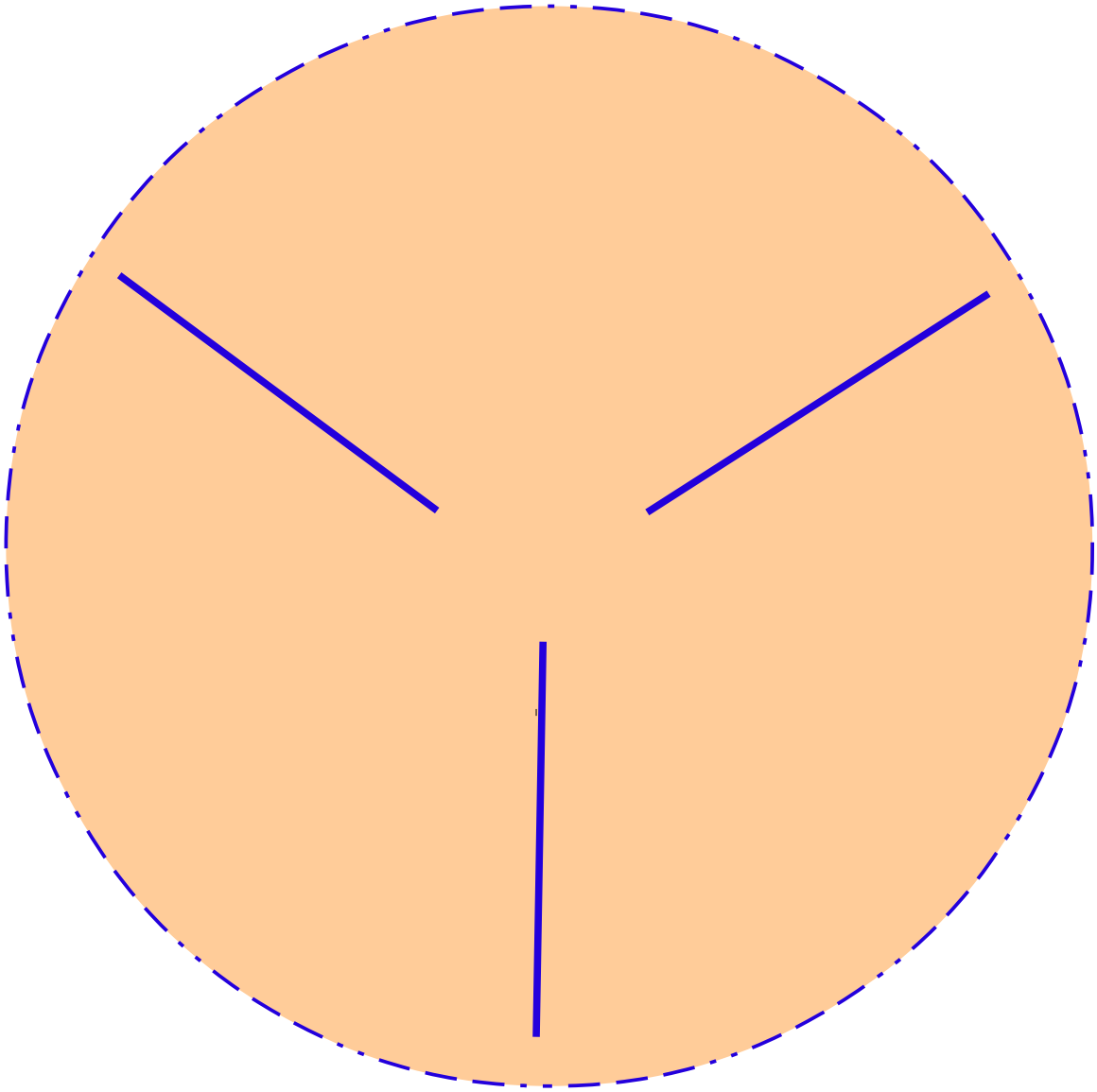
Holistique est différent de global,
il induit une idée
de réciprocité et d'inter-activité.

Comme tout ensemble naturel,
l'Être Humain est plus grand que la somme des parties qui le composent.

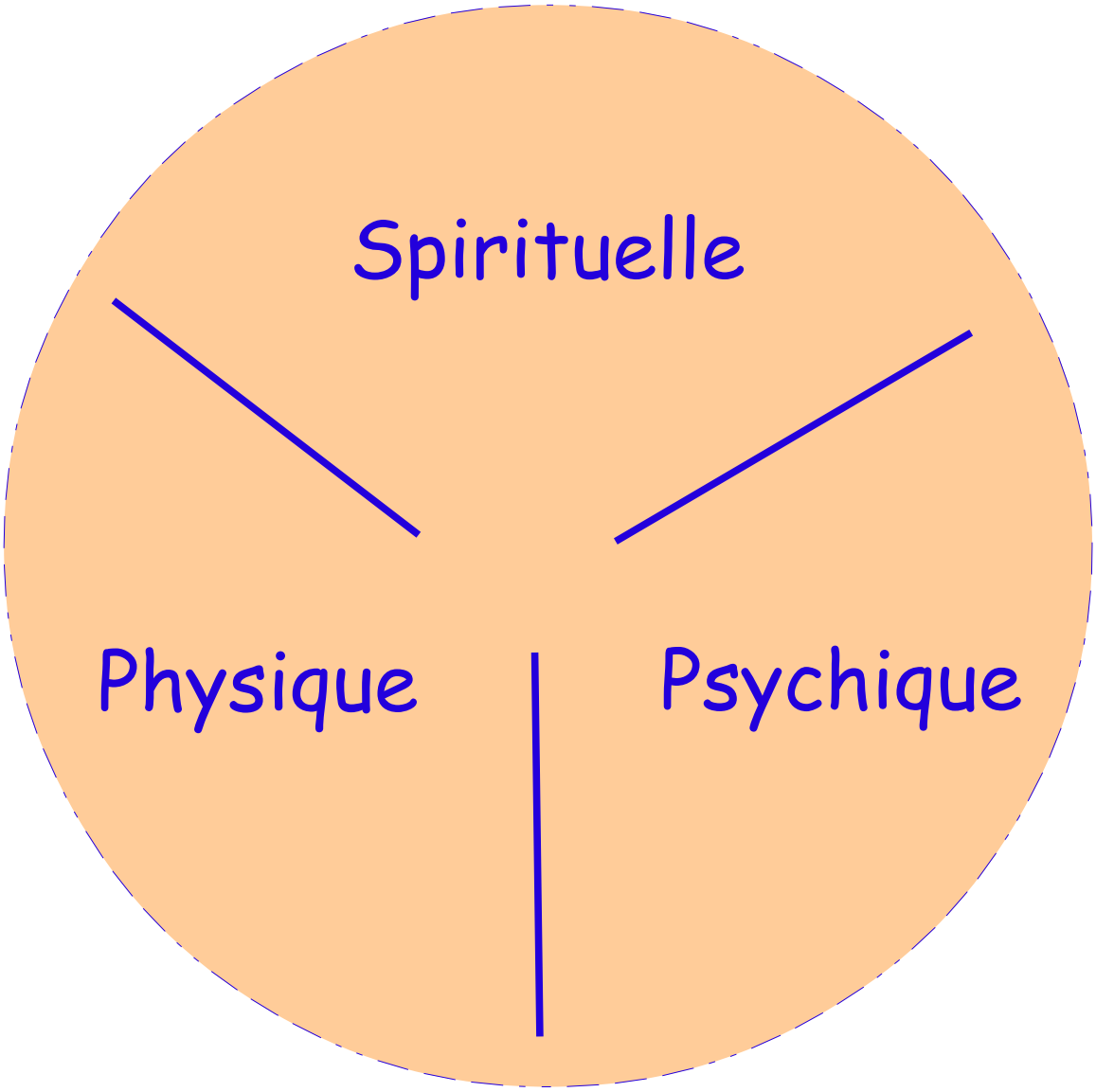
Pour le connaître et le comprendre nous devons le considérer comme un ensemble de dimensions interdépendantes, une totalité équilibrée dont chaque partie agit au plus grand bonheur du Tout.

Une partie défaillante compromet l'ensemble de la structure.

Voyons quelles sont ces différentes dimensions.

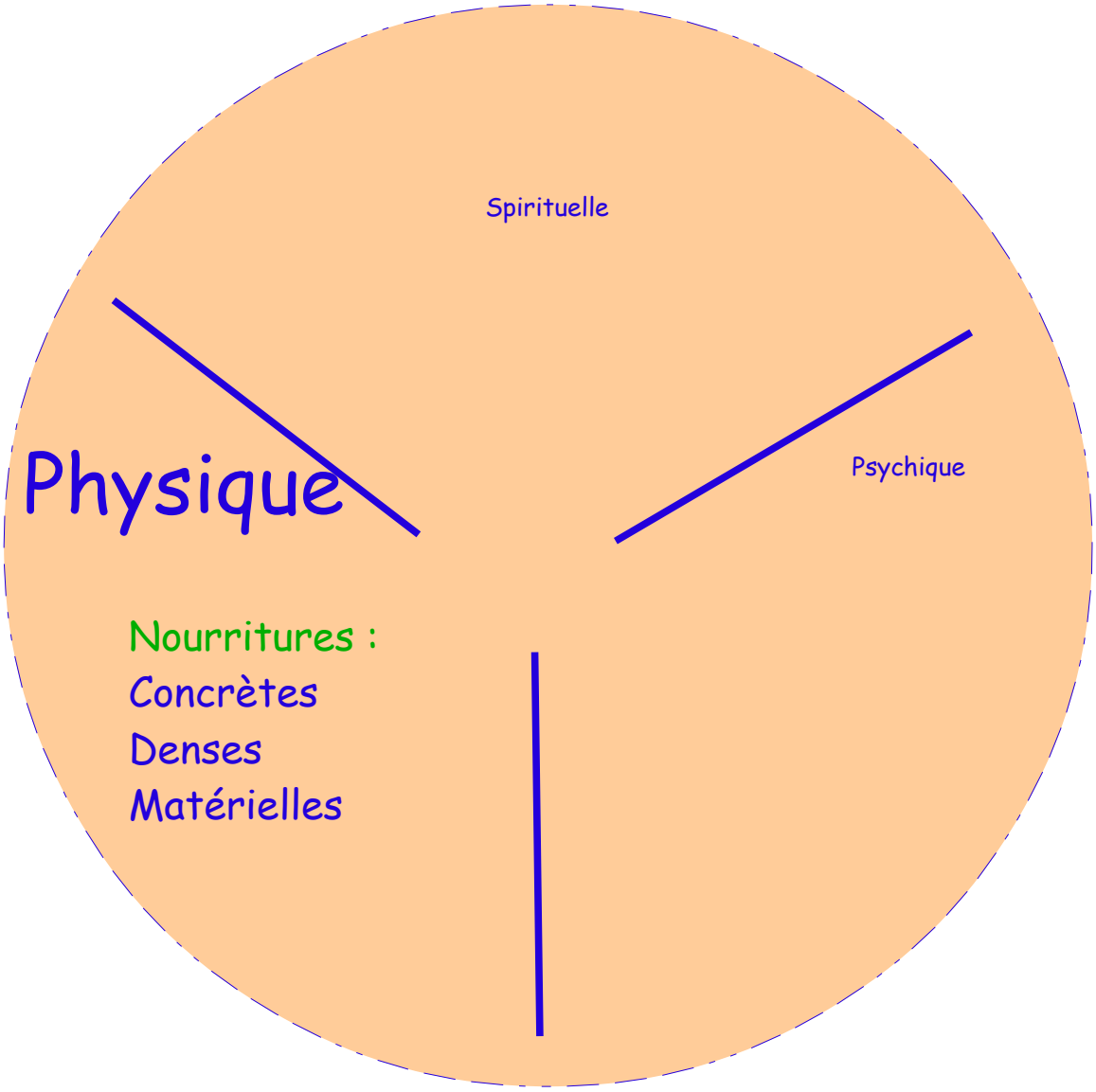


Prenons par convention, trois dimensions essentielles de l'Être Humain :



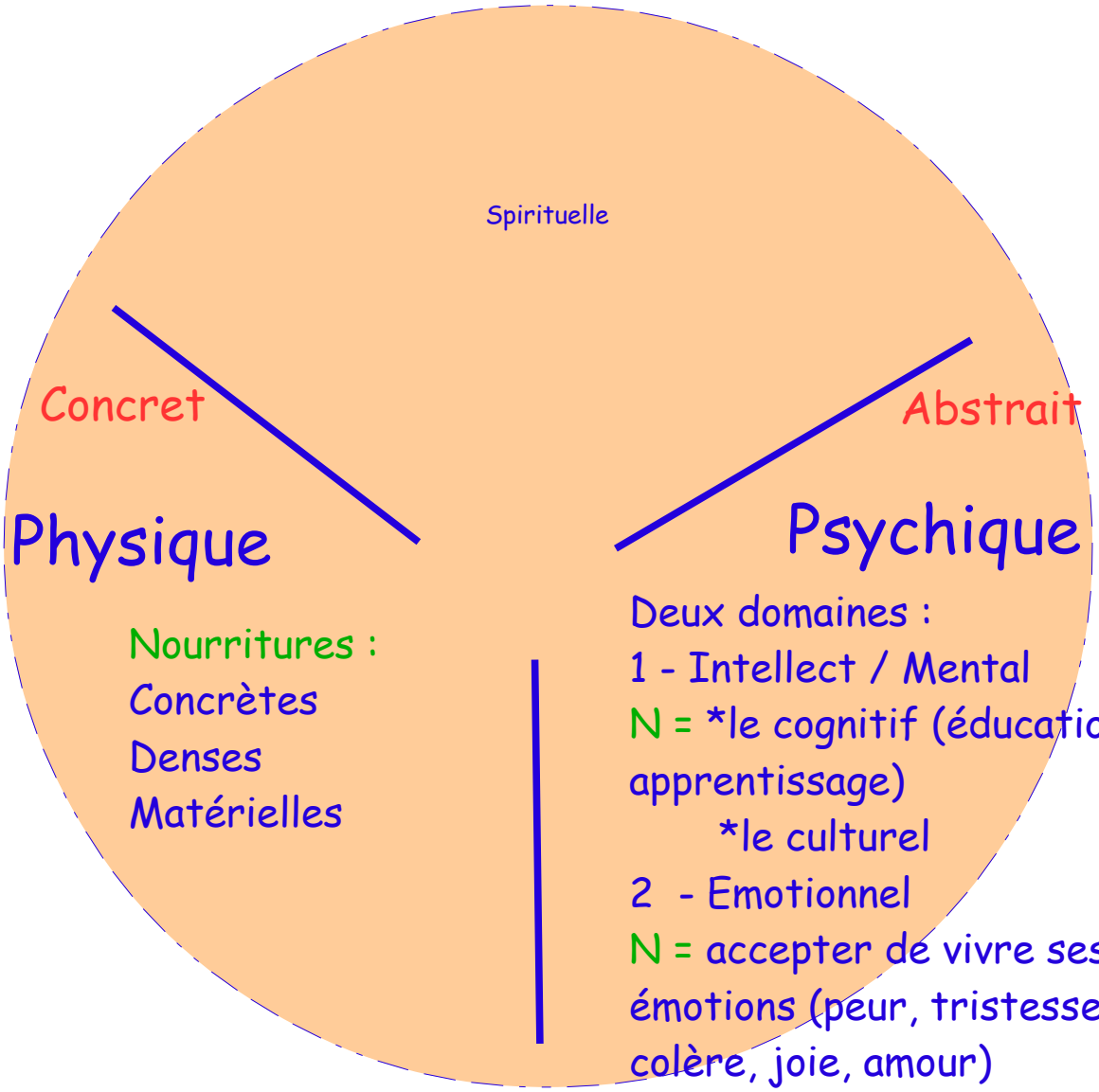
Notez que l'enveloppe est ouverte. L'Être Humain est en constant échange entre son intérieur et le monde extérieur.

La dimension Physique
est par nature Concrète



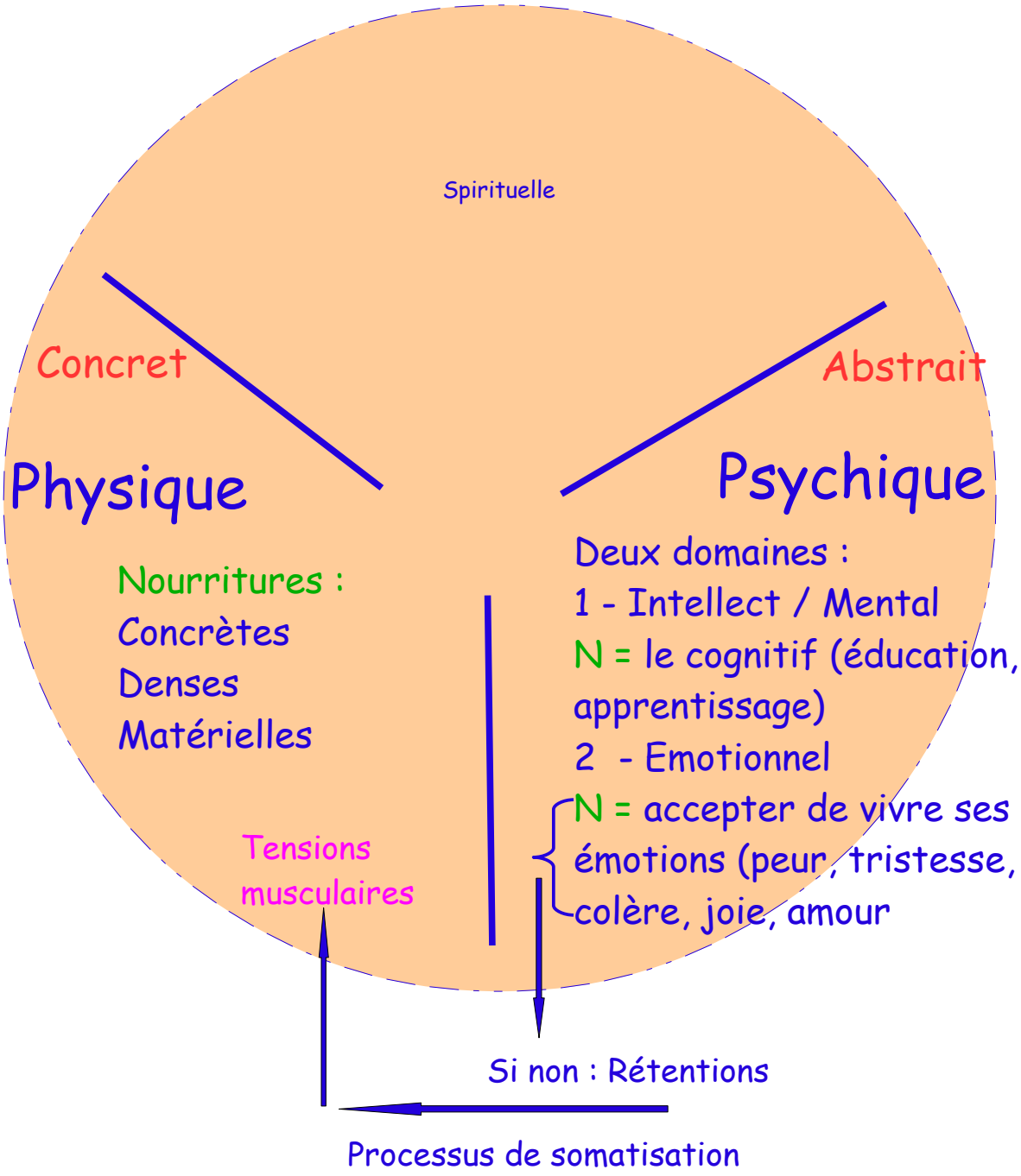
Pour un fonctionnement optimum, cette dimension doit bénéficier d'une nourriture de même nature qu'elle même, c'est à dire concrète, matérielle, dense.

La dimension psychique, c'est totalement Abstrait



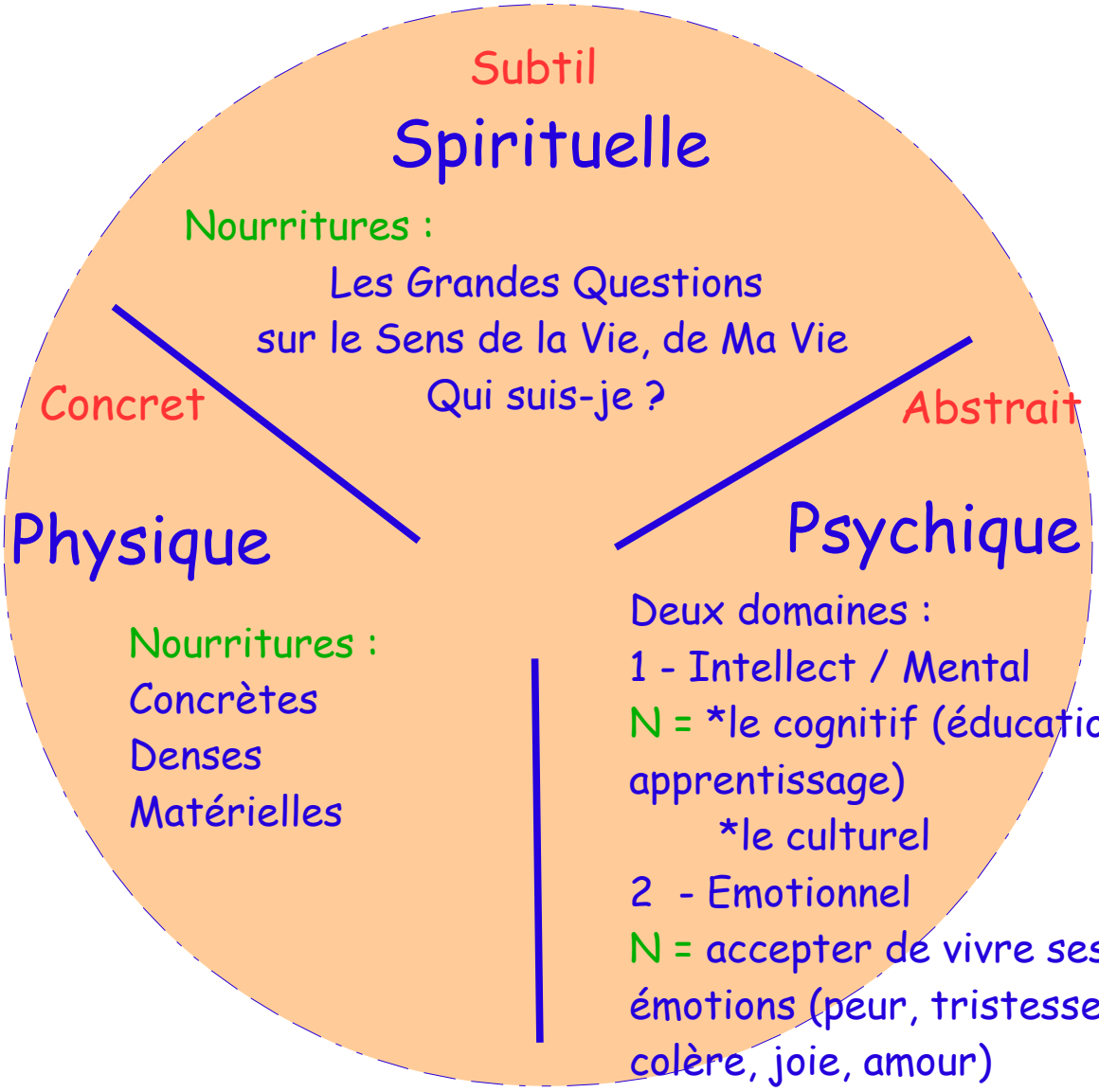
Notre mental / intellect se nourrit de tout ce qui est cognitif et culturel.
Notre « corps « émotionnel est composé des 5 émotions de base.
Note : les sentiments donnent une idée de l'intensité de l'émotion auxquels ils se rapportent.
Exemple : la terreur et l'inquiétude sont deux sentiments qui indiquent une intensité différente de la même émotion qui dans ce cas est la peur.

Précisions à propos du « corps » émotionnel



Si le corps émotionnel n'est pas nourrit les émotions ne sont pas exprimées, elles sont retenues, ce qui crée des tensions dans le physique. C'est ce qu'on appelle la somatisation.

La dimension Spirituelle



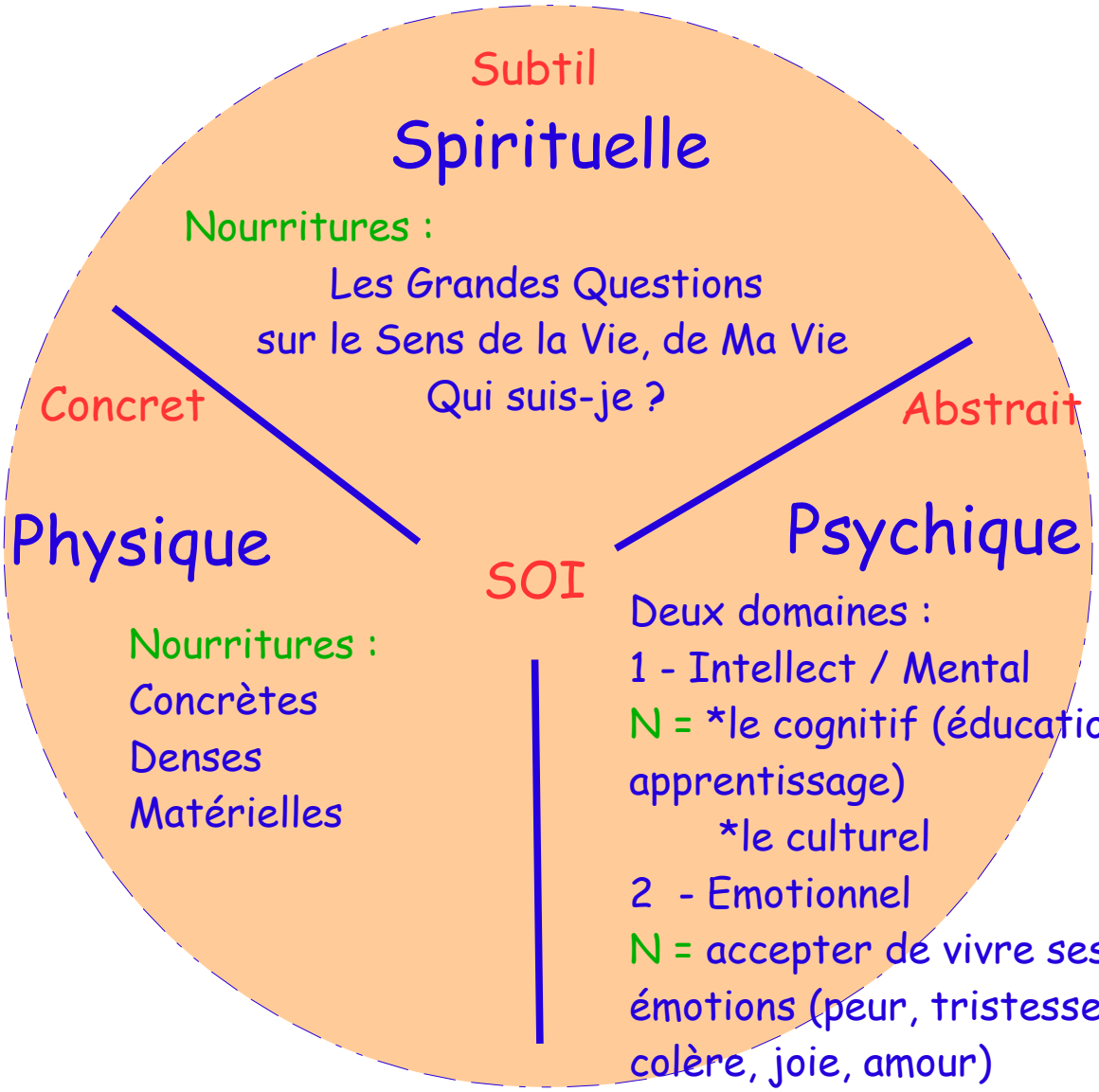
Nourrir son corps spirituel, c'est entrer dans un questionnement de maïeutique.
C'est l'art de Socrate avec lequel il « accouchait » les esprits de ses élèves , leur faisant découvrir la vérité sur eux-mêmes, par eux-mêmes, en leur posant des questions pertinentes :

Qui suis-je ? Pour Quoi ?

Comment se fait-il que cela m'arrive à moi, maintenant ?

Au centre de nous-mêmes se tient

le SOI



Le moi est ce que je perçois de moi-même.
Le SOI est ce que Je Suis
au-delà de ce que mon moi peut en appréhender, car le Tout est plus grand que la sommes des parties (Confucius)