

Notre revue Polio Infos

Notre revue trimestrielle "Polio-Infos" (en couleur par Internet)

arrivera fin Septembre

ATTENTION : Seuls les adhérents à jour de leur cotisation recevront la revue.

EDITO JUIN 2010 Nous voici au bord des pauses estivales, aspirant à un repos mérité, nécessaire, vital, ressourçant. Les guides et articles vers des destinations de rêve attirent notre regard, nous invitent au dépaysement, au voyage vers des terres inconnues. S’évader ! S’évader du quotidien, de la routine, du stress, du collègue, du chef, de la hiérarchie, de la paperasse, des tâches ménagères, etc. Ce voyage là, nous pouvons tous en avoir besoin. S’évader de notre corps. Entreprendre une traversée qui peut nous emmener loin, une odyssée vers un continent inexploré. Nous même ! Profiter de ce temps de vacances pour nous apprivoiser et nous adapter à ce corps en devenir, qui change, qui nous « lâche » ! Ce corps qui parle malgré nous, qui nous pousse parfois à essayer de faire le récit de ce qui nous est arrivé, il y a si longtemps. Notre corps n’a rien oublié de nos traumatismes, (physiques et psychiques) de notre éducation, de l’anxiété de nos parents, de nos frustrations, de nos fêlures, nos sentiments de culpabilité ou d’insécurité. Tout est là, implanté, imprimé, tatoué, de façon indélébile qu’on le veuille ou non. Notre corps a construit au fil du temps de multiples carapaces, de véritables armures pour se protéger, vivre, survivre aux épreuves. Quelle énergie ! Pas étonnant que nous fonctionnons parfois en « basse tension » Devenons créateur de notre bien être. Voyageons vers des rivages qui donneront sens à nos souffrances, qui nous permettront de changer la perception que nous avons de nous même et des autres. Pas facile ! L’aventure est risquée, j’en conviens. Peut-être avons-nous besoin d’un accompagnateur, de reconnaître que nous avons besoin d’être aidé tout simplement. Vous voilà convaincus ? Non, je vous sens encore réticents ! Alors, commençons par la valise. Ce n’est que la première étape, vous pouvez toujours la refaire. Un maillot de bain, Un bloc de papier, Une crème solaire, Quelques crayons, Plusieurs débardeurs ou polos, Un « passe partout » (nous n’avons pas toujours les clefs), Un chapeau de soleil, Beaucoup d’indulgence et de bonté envers soi-même, L’appareil photo. Oser exprimer ses sentiments et ses émotions peut nous permettre de RE naître ! Peut-être pouvons nous nous poser cette question chaque matin : Désirons nous profondément changer, sortir de notre prison virtuelle ? C’est sans doute un comportement qui peut nous faire retrouver la santé ! Mais la santé, c’est quoi pour vous ? (N’hésitez surtout pas à m’envoyer vos réponses) Bonnes vacances à tous
Brigitte BONNIN