



Ensemble pour notre Santé Intégrale

Quand on a fondé l'école de massothérapie **Guijek** en 1980, notre vision était beaucoup plus large que simplement la massothérapie. On voyait que le massage devait s'intégrer à une vision de la santé qui comprendrait toutes les dimensions de notre réalité humaine.

On voulait non seulement enseigner une technique qui traitait des besoins physiques, mais former des intervenants qui comprendraient l'importance de voir la personne dans sa globalité, corps-cœur-esprit-âme. On ne voulait pas juste traiter la personne, mais aussi l'éduquer à son autonomie et à sa responsabilité personnelle face à sa santé et son bien-être.

Quand on entre en relation thérapeutique avec la personne, on est conscient qu'on touche pas juste le corps, il y a une réalité psychocorporelle, psychoénergétique intimement interreliée. On devient complice de l'intelligence innée se mettant à l'œuvre dans la complexité des besoins de notre client autant que dans le savoir-faire et le savoir-être de notre profession.

L'évolution de la conscience sociale continue de se transformer, la façon dont nous percevons et vivons notre santé changent. Notre science médicale nous offre de nombreux services cliniques, ambulatoires et d'urgences pour répondre à nos besoins de santé, mais demeure très limitée dans le domaine de l'éducation et de la prévention.

De nos jours on trouve une panoplie d'approches et de techniques alternatives et complémentaires en santé. Elles ont émergées pour répondre à de véritables besoins d'éducation et de prévention. Il s'agit de services parfois parallèles au système médical, répondant à un éveil social qui veut reprendre en main sa santé. Cela vient du désir de trouver un chemin plus naturel et plus conscient des interrelations systémiques de notre bien-être global, et de notre responsabilité personnelle de l'entretenir.



Aujourd'hui nous avons accès à une multitude de services, de ressources, et d'informations pour répondre à nos besoins de santé. Pour la plupart d'entre nous, on sait ce qu'on doit faire ou ne pas faire pour soutenir notre bien-être et notre santé. Le défi pour nous tous demeure à intégrer ces bonnes habitudes dans notre quotidien, un apprentissage qui demande beaucoup de patience et de compassion pour soi.

Dans mes 50 ans d'expérience comme thérapeute, formateur, et auteur, j'ai compris l'importance du soutien quand on veut apprendre ou changer notre façon d'être et de faire. Pour assurer l'intégration d'un nouvel apprentissage, on aura souvent besoin d'une aide, d'une guidance. Ne dit-on pas que ça prend un village pour vivre une vie pleine, riche, et humaine!

C'est dans ce but que je lance ce nouveau projet que je nomme '**Réseau d'Entraide pour la Santé Intégrale**' (**RESI**). Mon intention est de cocréer un réseau d'entraide, dans lequel nos talents, notre savoir-faire et savoir-être seront mis au service de notre bien-être personnel et collectif.

L'idée est de créer un réseau de petits sous-groupes autonome de 4 à 8 personnes, avec le but de s'entraider dans notre santé et bien-être global.

Au cours des années j'ai développé mon approche appelée la **Voie Intégrale (VI)** un processus de développement personnel qui offre toutes sortes d'exercices, de pratiques, et de ressources pour soutenir notre évolution personnelle.

Je suis en train de créer un cours en ligne '**Ma Vie, Ma Santé**', qui pourrait être une des ressources possibles pour accompagner et nourrir les échanges en sous-groupe. Mais la vision est que chaque personne amène sa richesse de vie, ses ressources, ses talents, ses intérêts afin de rendre chaque groupe autonome et libre de cocréer leurs propres expériences.

J'organise une session d'été pour initier ce projet, vivre l'expérience de la Voie Intégrale, et se préparer à mettre **RESI** en action cet automne.

Alors si cela vous intéresse voici quelques façons à participer:



1. Joindre la *Session d'Information* via Zoom Mardi le 6 août à 19h
 2. Participer à la session d'été *Prendre Soins de Soi avec la Voie Intégrale*, le 23, 24, 25 août
 3. Connaître plus sur le *Projet RESI*
 4. Se joindre à un *Sous-Groupe RESI*
 5. Faire partie de l'équipe de cocréateurs qui veut réaliser ce projet collectif, le mettre en action (contactez-moi).
 6. Rester informé à l'évolution du projet *RESI*. (infolettre, page Facebook)
 7. Ou simplement faire connaître ce projet, ses ressources, ses formations.
- Ça prend un village pour élever un enfant, et ça prend une grande diversité d'individus pour réaliser le rêve d'un monde épanoui, en santé, en paix et en amour. Soyons ce village!

Alors si ça vous touche, et si vous êtes intéressé d'en savoir plus, rejoignez-nous pour les sessions d'information via Zoom, **(voir calendrier pour dates)**

Lien Zoom

[https://us02web.zoom.us/j/5127014957?
pwd=OFIrbEU4MUphbWpVSloycXZ5V2lvQT09](https://us02web.zoom.us/j/5127014957?pwd=OFIrbEU4MUphbWpVSloycXZ5V2lvQT09)

ID: 512 701 4957

Mot de passe: Integrale

Merci pour votre soutien, feedback, suggestions,
au plaisir de cocréer ce beau projet de vie ensemble,

Jean-Marc Girard

info@jeanmarcgirard.com

www.jeanmarcgirard.com