

Quelle place pour l'ostéopathie dans la santé mentale ?

Quel impact peut avoir le simple fait de reconnaître que notre santé est également mentale dans notre vie de tous les jours ?

Le mois d'octobre est chaque année le mois de la santé mentale. Voici une belle opportunité d'en parler.

Dans le cadre de ma pratique ostéopathique, la santé mentale a toujours tenu une place importante.

Nous sommes des êtres pensants. Et cette part de nous nous sépare de notre corps. Or en ostéopathie, les personnes consultent parce que leur corps défaille : douleur, gêne, parfois blocage intense, perte de mobilité, ... Tous ces motifs de consultations partant du corps sont dus au fait que les gens ne sont plus connectés à leur corps mais « trop dans leur tête ». *Quelle relaxation pourriez-vous être dans vos journées en redonnant sa juste place au corps ?*

L'activité intellectuelle intense qui s'est développée au cours de ces décennies et les croyances autour de ce « savoir intellectuel » a remis l'être et le corps au second plan. S'est installé une sorte d'artifice qui nous fait fonctionner sur base du mental ne laissant plus de place à la création de nouvelles possibilités. De plus, depuis le moyen-âge, la religion a relégué le corps au Xème plan

Notre mental ne fonctionne que sur base de ce qu'il connaît. Il conclut sur base de ces propres expériences et des expériences de son entourage (y compris les ancêtres et la société) et va toujours chercher dans le connu. Les gens alors se trouvent à tourner en rond, n'arrivent pas à sortir de leurs schémas, restant dans leurs peurs et leurs doutes. C'est le chat qui se mord la queue. La période actuelle en étant une belle illustration. Comment sortir d'une situation totalement nouvelle en se basant sur les connaissances du passé ?

L'ostéopathie incluant le corps et la partie mentale, pratiquée en conscience, peut-être une grande aide pour diminuer la charge mentale à tout âge.

Combien de charge mentale vivez-vous par votre quotidien en lien avec votre travail, votre famille, la conjoncture actuelle, le fait de devoir concilier les différents domaines de votre vie ?

Combien de déprimés, de dépressions, désespoir, de burn-out, de décrochage scolaire/universitaire, d'absentéisme de toute sorte pourrait être évité si vous preniez soin de cette part de vous ?

Quand le corps, l'âme et l'esprit sont alignés, la joie de l'être peut à nouveau se manifester et enchanter notre vie

Consultations sur Linkebeek et Bruxelles

Plus de renseignements : vandenperre.osteo@gmail.com - 32 (0) 495 52 47 61

Anne-Florence Vanden Perre
Ostéopathe D.O.