

No 86

Décembre 2020
à Février 2021



Editorial

Alain Charpilloz

Heureux celui qui lit et ceux qui entendent les paroles de la prophétie, et qui gardent les choses qui y sont écrites ! Car le temps est proche. Jean aux sept Églises qui sont en Asie : que la grâce et la paix vous soient données de la part de celui qui est, qui était, et qui vient, et de la part des sept esprits qui sont devant son trône, et de la part de Jésus Christ, le témoin fidèle, le premier-né des morts, et le prince des rois de la terre ! A celui qui nous aime, qui nous a délivrés de nos péchés par son sang, et qui a fait de nous un royaume, des sacrificateurs pour Dieu son Père, à lui soient la gloire et la puissance, aux siècles des siècles ! Amen !

Apocalypse 1:3-6

En cette fin d'année particulière, je souhaite donner à toutes et à tous une note d'espérance.

En grec, le mot "apocalypse" signifie littéralement "dévoilement", "révélation".

Heureux celui qui lit... Le mot grec "makarios" que l'on traduit généralement par "heureux" nous donne l'idée d'un avenir, de l'assurance que nous serons délivrés au-delà du présent difficile et des épreuves de la vie. André Chouraqui va d'ailleurs dans le même sens lorsqu'il traduit "makarios" par "en marche".

Je vous encourage donc à ne pas oublier en qui nous croyons, à qui nous avons donné notre vie et qui nous avons invité dans notre présent.

Comme nous le fait comprendre l'évangéliste Jean dans le dernier livre de notre Bible : Nous n'avons pas à avoir peur... Car nous savons que nous sommes sauvés parce que nous avons choisi Jésus-Christ dans notre vie.

Que 2021 soit empreint de cette assurance, quoiqu'il puisse nous arriver !



Pourquoi parler de cohérence cardiaque ?



Tout au long de mon parcours professionnel en lien avec la santé mentale, j'ai côtoyé des personnes et des institutions qui proposent des techniques pour se relaxer, se déstresser, entrer en méditation.

Cela va du yoga en passant par la sophrologie, la pleine conscience et bien d'autres pratiques.

Il n'est pas toujours facile de savoir ce qu'il en est de toutes ces pratiques. Il y a une trentaine d'années, j'avais invité, dans mon église, la doctoresse Josiane Barneoud qui, en son temps, était responsable du CASS (Chrétiens au service de la santé).

Elle nous avait donné une grille de lecture pour apprendre à décoder les « philosophies » qui soutenaient les médecines parallèles. On y trouvait, entre autres, la médecine empirique, celle pratiquée en Occident, la médecine ésotérique, la médecine occulte, parfois même un mélange de ces types de médecine.

Pendant mes études de théologie et de psychologie, j'ai eu comme professeur, Jean-Michel Martin, qui nous invitait aussi à être attentifs et vigilants par rapport aux philosophies sur lesquelles reposaient les médecines dites parallèles.

En effet, si certaines pratiques apportées d'Orient semblent n'être chez nous qu'un simple exercice physique, ce n'est pas forcément le cas dans leur pays d'origine.

D'autres pratiques, la sophrologie caycédiennne par exemple, ont plusieurs niveaux. Or si les deux premiers sont effectivement purement scientifiques, le troisième et le quatrième nous conduisent à une forme de méditation.

Mais tout cela nous amène à porter le regard sur qui, sur quoi ?

Dans la Bible, lorsqu'on parle d'adultère, on parle également des idoles que nous pouvons nous forger.

En tant que chrétien, j'ai toujours pensé qu'il devait y avoir des pratiques totalement neutres pouvant nous permettre de nous procurer peu à peu ce bien-être que tout le monde recherche, qu'il soit d'ordre

physique, psychologique ou spirituel.

Lorsque j'ai croisé Christine et Jean-Louis Pasquier, couple chrétien engagé, attentif à tous ces aspects, et qu'ils m'ont parlé de la cohérence cardiaque, je me suis dit que c'était enfin une pratique totalement neutre, simple et efficace, qu'Horizon 9 pouvait vous proposer.

Dans la suite de cet article, vous allez découvrir plus précisément en quoi consiste cette pratique et quels bienfaits elle peut apporter.

La cohérence cardiaque est un anti-stress assuré pour améliorer votre santé et votre bien-être.

Il suffit de cinq minutes trois fois par jour pour :

- ◆ passer d'un état de stress à un état de bien-être
- ◆ retrouver calme et sérénité en toute circonstance
- ◆ améliorer votre santé physique, psychique et mentale

La cohérence cardiaque est une pratique cardio-respiratoire qui permet de synchroniser le rythme respiratoire avec le rythme cardiaque afin de rééquilibrer le système nerveux autonome.

La cohérence cardiaque va permettre d'établir un **équilibre parfait** entre le système nerveux sympathique (l'accélérateur) et le système nerveux parasympathique (le frein).

Les nombreux bienfaits de la cohérence cardiaque sur la santé physique, émotionnelle et mentale ont été mis en évidence grâce aux recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie.

Objectifs

- ◆ Mettre en place une pratique de cohérence cardiaque
- ◆ Améliorer la santé physique, émotionnelle ou mentale
- ◆ Apprendre à gérer le stress

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

L'effet ressenti est un effet quasi immédiat d'apaisement et de calme, un état d'harmonie des fonctions vitales (gérées par le système nerveux autonome), de stabilité émotionnelle, de recentrage avec de nombreux bienfaits pour la santé physique et psychique.

Les bienfaits sur la santé physique

- ◆ Baisse du cortisol (l'hormone du stress),

- ◆ Amélioration du sommeil, de la digestion, de l'immunité,
- ◆ Diminution de la pression artérielle, de l'hypertension, du risque cardio-vasculaire, de l'inflammation, des douleurs, du taux de sucre ...
- ◆ Régulation du poids corporel,
- ◆ Meilleure tolérance à la douleur,
- ◆ Equilibre des neurotransmetteurs et des neuro-hormones,
- ◆ Augmentation de la DHEA « l'hormone de jeunesse »,
- ◆ Prévention de certaines maladies chroniques,
- ◆ Aide à lutter contre les addictions : alcool, tabac....

Les bienfaits sur la santé psychique et intellectuelle

- ◆ Meilleure gestion du stress et des émotions,

- ◆ Diminution de l'anxiété et de la dépression,
- ◆ Plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision,
- ◆ Augmentation des ondes alpha : ondes d'éveil qui favorisent la mémorisation, la concentration, l'apprentissage, les capacités intellectuelles et créatrices, la coordination et la communication.

Jean Louis et Christine Pasquier sont praticiens diplômés en cohérence cardiaque, (formés par le docteur David O'Hare), praticiens en relation d'aide et formateurs pour adultes. Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur leur site internet : <https://cultiver-la-vie.fr>

En page 4 vous trouverez la publicité pour participer à un atelier de cohérence cardiaque.

Du changement au comité d'Horizon 9



Après dix ans de bons et loyaux services Agnès Wahli de l'armée du salut a donné sa démission du comité suite à un déplacement professionnel sur Morges. Nous voulons ici lui témoigner toute notre reconnaissance pour son soutien et les idées qu'elle a pu nous donner. Nous avons eu beaucoup de plaisir de la côtoyer. C'est une femme pleine de ressources, de gentillesse, de bienveillance avec une foi en Jésus-Christ sans faille. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur dans la suite de son service missionnaire.



Elle a été remplacée par le pasteur Philippe de la Fuente. Personnellement je l'ai connu il y a bientôt trente ans. Nous habitons dans le même village et nous avons noué une relation profonde avec des partages et des temps de prière qui m'ont été très précieux. La vie se faisant il a rencontré une Canadienne, du nom de Marie-Eve et il est parti dans ce beau pays pour se marier et suivre des études pastorales. Vingt ans plus tard, après une belle expérience dans une grande église de Montréal, il revient à Genève avec toute sa famille composée de deux grands enfants, Eloïse et Jérémie. Il a été pasteur de l'Eglise Evangélique Missionnaire pendant deux ans et est, actuellement en poste à l'Eglise évangélique protestante du CEP, à Prévessins-Moëns.

C'est un plaisir pour le comité et l'équipe de l'accueillir et nous nous réjouissons de ce qu'il peut nous apporter avec son regard pastoral. Nous avons d'ailleurs déjà pu profiter de lui lors d'un de nos colloques où nous l'avons invité parce que nous partageons sur un thème très délicat, le transgenre*. Nous le remercions infiniment pour son engagement et son soutien.

*Pour information, le Réseau Evangélique de Genève traitera de ce thème dans son prochain atelier théologique qui aura lieu les 19 et 20 mars 2021. Pour toutes informations vous pourrez visiter le site du REG www.evangelique-geneve.ch

HORIZON 9

Centre de thérapie chrétienne

23, rue de Lyon
CH 1201 GENÈVE

Téléphone : +41 (0) 22 344 72 00

Fax : +41 (0) 22 344 65 50

Mail : therapie@horizon9.ch

CCP 12-19754-0

IBAN CH41 0900 0000 1201 9754 0

*Au cœur de l'expérience humaine
un chemin d'espérance*

P.P. CH- 1233
Bernex

Poste CH SA

Retrouvez-nous
sur Internet !
www.horizon9.ch

Atelier: Découverte de la cohérence cardiaque

Les deux premières sessions en présentiel* auront lieu les 17 et 24 avril 2020 de 14h30 à 17h00
La troisième session aura lieu en visioconférence au mois de mai. La date sera à définir avec les participants

Compétences visées :

- ◆ Mettre en place une pratique personnelle avec un guide respiratoire
- ◆ Acquérir maîtrise et autonomie pour pratiquer seul, seule par la suite

Déroulement de l'atelier :

- ◆ Exposé théorique
- ◆ Démonstration à l'aide d'un logiciel de cardio-feedback
- ◆ Exercices pratiques

Lieu : Genève. L'adresse exacte vous sera communiquée lors de votre inscription.

Inscriptions : sur notre site internet ou par téléphone au 022 344 72 00

Le prix : Pour les trois sessions est fixé à **CHF 110,-**. Si toutefois l'atelier devait se faire entièrement par visioconférence, nous verrions comment vous rétrocéder une partie de l'inscription puisqu'il n'y aura pas de déplacement des formateurs, ni de location de salle.

* En fonction de l'évolution de la pandémie, ces sessions pourraient être données en visioconférence