

## **Groupe réflexion santé ( Prévention et formation)** **16 octobre 2021**

### **1 - Préambule -**

Ce document n'est pas un Compte Rendu de discussion mais une mise en ordre d'idées de ce qui pourrait être fait en vue :

A - d'aider, plus ou moins poncutellement, les proches (famille, amis, voisins...), les personnes qui ont des besoins et envie d'être en "bonne santé" mais qui, hélas, ont peu peu de connaissances, pour le moment, dans le domaine de la santé physique, énergétique, émotionnelle et mentale.

B - d'informer puis de former, à plus long terme, toute personne intéressée par le sujet (selon une méthode holistique et en même temps simple et utile)

La finalité de ces deux axes, complémentaires, serait de guider celle / celui qui cherche l'autonomie sanitaire ( qui fait son possible pour éviter d'être malade) donc en insistant sur l'axe prévention

Avant de lister les actions à mener il serait, sans doute, judicieux de se mettre d'accord sur les notions clés ci-dessous qui nous ont amené à créer ce groupe de réflexion : Santé / Prévention / Aide, Information et Formation.

Cette étape d'explication de mots est essentielle ( clarifier et organiser notre pensée) pour nous permettre de créer, ensemble, du sens ( commun et du "bon sens") dans nos paroles et nos actes.

### **2 - Quelques défintions simples et pratiques**

#### **Santé :**

État de bon fonctionnement de l'organisme

Selon l'OMS : *"Etat de complet bien-être physique, mental et social et qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"*

#### **Bien-être**

État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit:

**Prévention :**

Ensemble des dispositions prises pour prévenir un danger, un risque, un mal.  
Ensemble de moyens médico-sociaux mis en œuvre pour empêcher l'apparition, et /ou l'aggravation de maladies et de leurs conséquences à long terme.

**Aider :**

C'est apporter son concours à quelqu'un, joindre ses efforts aux siens dans ce qu'il fait ; lui être utile, faciliter son action.

C'est être à l'écoute de l'autre, peut-être le guider vers des idées, solutions qui pourrait le faire avancer dans sa recherche de bien-être et de Santé.

C'est partager ses connaissances, savoirs et expériences "sanitaires" (prendre soi de soi et d'autrui) de manière spontanée, qui nécessite pas de diplômes mais des compétences validées par les autres et testées sur soi.

Dans le sens que, si nos actes, paroles sont en cohérence avec nos idées, on est alors crédible envers celui qui a besoin d'aide. On peut alors devenir un exemple qui pourrait être "recopié"

**Informier :**

C'est donner à quelqu'un des renseignements au sujet de quelque chose ; c'est juste le renseigner et surtout pas le convaincre.

**Former :**

C'est éduquer quelqu'un, lui inculquer des principes, des habitudes, des connaissances qui développent ses aptitudes, goûts, projets .....

Cette étape d'explication des mots "fédérateurs" de notre groupe pourrait se prolonger par :

- un échange de nos logiques et démarches professionnelles ainsi que de nos doutes, limitations et croyances personnelles
- puis par un choix des contenus à partager au sein de ce collectif, avant même de les proposer à ceux qui en font la demande.

Cette étape se situe dans un espace, interne à ce groupe de réflexion, où confiance et respect des responsabilités et souverainetés individuelles se complètent et ne s'opposent pas.

Elle se situe, en même temps, dans un espace externe à ce collectif, qui s'écarte de l'orthodoxie médicale allopathique et de l'injonction sociale du bien-

être dans lequel la maladie, l'accident, le handicap, les "bobos" de la vie sont réellement et complètement accueillis ( la personne en son entier, et durant le temps nécessaire à l'aide qui lui est apportée).

Il sera alors possible de faire le lien avec les spécialistes de la prise en charge quant le sujet est ou sera malade car reposant sur la logique commune de prendre soin de l'autre.

### **3 - Axes d'actions a mener**

Du plus simple et rapide au plus complexe et long à organiser

#### **31 - Aide à la Prévention Sanitaire**

Elle démarre la plupart du temps dans notre espace proche ( cercle familial, amical....) de manière informelle et orale.

Il serait peut-être utile, maintenant ( que nous sommes entrain de créer un réseau d'entraide) de synthétiser par écrit nos expériences, nos " savoirs ancestraux et filiaux" transmis oralement, nos lectures en vue de faire le point sur les actions simples à réaliser, les produits pas chers et à portée de mains, ..... rapidement transmissibles à ceux qui en font la demande (" au cas où " les conditions de vie actuelle se dégradent)

*par ex : chacun d'entre-nous fait une fiche (sur ce qu'il connait, fait dans le domaine de la prévention sanitaire) qui pourrait aider une personne à se sentir mieux (bien-être) et à être en bonne santé*

#### **32 - Information à la Prévention Sanitaire**

Une fois cette étape passée on peut alors partager, confronter nos "productions" puis les mutualiser en vue de :

- *par ex* : produire un document de quelques pages ; facile à lire pour un quidam, fournissant un "protocole" réaliste (avec les moyens du bord ) vis à vis d'un problème sanitaire bénin .....

*par ex* ; créer une trousse de "secours" d'urgence et du quotidien:

##### **1 - Produits manufacturés (pour le moment)**

Argile verte

Charbon activé

Chlorure de Magnésium

Extrait de pépin de Pamplemousse

Rescue

## Huiles Essentielles ( les pkus importantes)

### *2 - Plantes médicinales et aromatiques*

*par ex ; Quelles plantes pour booster son système immunitaire et comment s'y prendre?*

**RQ** :On peut aussi partir de thématiques sanitaires :

- l'équilibre acido-basique du corps
- la fatigue chronique
- la maîtrise de la respiration
- les lombalgies et troubles articulaires.....

**RQ** : On pourrait aussi s'intéresser à la mise en forme de maquettes (papier ou sur internet) d'organismes officiels, d'associations de prévention sanitaire dans les domaines des addictions / Maladies Sexuellement Transmissibles / ..... ou même de sensibilisation à l'écologie afin de trouver une mise en forme simple, lisible et attrayante de ce que nous voulons proposer

### **33 - Formation à la Prévention Sanitaire**

Cette 3ème étape implique un temps de préparation et d'action de longue durée qu'il convient de mettre en place assez rapidement au vu du contexte actuel qui pourrait se dégrader

*donc appel aux formateurs !!!!!!!!!!!*