

VISION INTÉGRATIVE DE LA SANTÉ

La **Vision Intégrative de la Santé** est issue des théories :

« La Spirale Dynamique » de Clare Graves

« Les Quatre Quadrants » de Ken Wilber.

Ces outils associés nous permettent :

□ D'avoir une **vision différente** de ce qui nous arrive, en élargissant notre point de vue, y incluant d'autres dimensions de l'être humain : corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle, dans un cadre bio-psycho-socio-spirituel.

→ Avec une conscience de plus en plus accrue dans le **présent**: là, ici, maintenant, dans mon corps.

→ En étant à **l'écoute** de notre symptôme de **crise**, quel qu'il soit. Le but n'est pas l'erradication de celui-ci, mais son accompagnement avec la capacité à être toujours en évolution et en conscience. Pour nous détacher peu à peu de nos schémas répétitifs.

□ De **prendre conscience** d'un état de crise émergeant de la confrontation entre les croyances individuelles installées (auxquelles nous nous identifions) et une nouvelle réalité de notre vie.

Pour la Vision Intégrative de la Santé, la **santé mentale** est la capacité à être toujours en mouvement, vivant les états de crise comme des passages vers toujours plus de conscience de notre être intérieur et non l'obtention d'un équilibre statique, car cet état est illusoire.

La **santé mentale** est un processus en mouvement permanent avec nos multidimensions (l'individuel et le collectif, l'intérieur et l'extérieur, le manifesté et non manifesté) et non une absence de tension.

La **maladie** est la cristallisation corporelle de ce mouvement qui s'arrête.