

# SAS et Vous



## Osez la vie!

Peur d'aimer? Oui, j'ai peur d'être heureux!  
La peur de la joie est souvent liée à cette peur de la perte qui entrave les relations ou que vos faiblesses se voient au grand jour et ça brise vos élans.  
Va-t-elle longtemps encore faire de vous des êtres étriqués? Repliés sur vous-mêmes, sur vos petits bonheurs que vous avez crainte de perdre?  
Tout au long de ces pages, des témoins d'un changement de cap possible vous encouragent.  
**Osez la Vie!** Que cette année soit celle des changements! ■



Béatrice Beauverd  
Directrice

Voir page 3

Je ne supporte plus mon mari.

★ News

**LA PEUR?**

2 CONFÉRENCES  
À DELÉMONT. P.8

Quelle alliance? : 1  
conférence avec Steve  
Fry à Cressier

## Morte de peur !

**"S** I UNE PERSONNE D'AUTORITÉ me posait des questions ou me regardait, j'étais paralysée et aucun son ne sortait de ma bouche : j'étais bloquée ! La peur me pétrifiait. Je m'encoublais sur les trottoirs ou je lâchais tout ce que j'avais dans les mains, c'était terrible !

Il a fallu plusieurs étapes pour vaincre ce qui était un véritable handicap.

2

La peur, quelle souffrance quand les mots et les émotions restent coincés dans la gorge.

Je me souviens d'une immense panique lors d'un jeu communautaire. J'étais au milieu d'un groupe de personnes et je devais répondre à leurs questions pour sortir du cercle. C'était si intense qu'il

m'avait semblé que j'allais mourir prisonnière au milieu de ces gens qui riaient.

Il a fallu plusieurs étapes pour vaincre ce qui était un véritable handicap. La peur, quelle souffrance quand les mots et les émotions restent coincés dans la gorge.

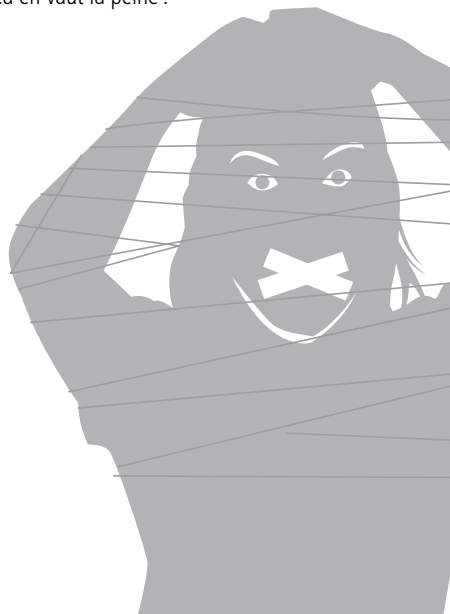
A l'Atelier, j'ai pris conscience que j'avais mes propres couleurs et qu'elles pouvaient ne pas plaire à tout le monde, sans que je sois idiote pour autant.

J'ai appris à me respecter et à me faire respecter. Ensuite, j'ai expérimenté les résultats d'un travail sur les conséquences spirituelles des traumatismes, une vraie délivrance, pour que cesse ce pilonnage : « tu es trop bête, tu n'arriveras jamais à rien ». Puis, ça a été au tour des parties brisées de mon âme qui portaient mes souffrances d'être restaurées.

Ces 3 étapes ont été indispensables pour que je sois en mesure de prendre le contre-pied de cette peur : accepter les défis et prendre la parole en temps utile. Au début, je transpirais ! Mais au fil des défis remportés, j'ai acquis progressivement de l'assurance et aujourd'hui je suis à même de parler en public et de transmettre ce que j'ai sur le cœur.

J'ai appris également que gagner une étape n'est pas remporter la victoire : une guérison peut en cacher une autre. Il est important de persévérer et d'aller jusqu'au bout du processus, même si c'est l'Everest. Ça en vaut la peine !"

■ 



« Je ne supporte plus mon mari, il me surveille constamment. Il téléphone même à mon coiffeur pour savoir si j'y suis ! En plus il devient violent. Je pense divorcer... qu'en pensez-vous ? »

**P**ES MOTS RÉSONNAIENT DANS MA TÊTE : Divorcer, c'est possible, mais avec toutes les conséquences **aussi** d'un divorce. De toute manière, la situation est douloureuse.

La violence provient généralement d'un sentiment d'impuissance, de frustration qui ne peut plus être contenu. Que se passe-t-il chez votre mari ? Comment vit-il son travail, ses relations ? Avez-vous des soucis financiers ? Lui avez-vous posé des questions ? Est-ce que vous l'écoutez ?

Vous ne pouvez résoudre un problème si vous n'en connaissez pas les données.

Notre histoire me rappelle le récit d'un homme, chef d'entreprise, marié, père de deux enfants. Il avait créé une entreprise avec quelques associés motivés et les banques l'avaient financé. Cet homme venait m'annoncer que l'entreprise était dissoute et que sa femme allait demander le divorce.

Ses associés avaient rompu toutes relations, suite au fait que malgré de multiples avertissements, cet homme les surveillait constamment, téléphonant aux hôtels où ils étaient sensés loger lors de congrès ou de voyages d'affaires. Il se rendait constamment aussi dans leurs bureaux pour voir s'ils travaillaient... etc. Comme c'est le cas pour votre mari, cet homme surveillait aussi sa femme. Elle l'avait menacé de partir... avec les enfants.

Voici ce qui a induit son comportement : Enfant unique, ses parents lui annoncent un jour qu'ils vont partir comme saisonniers à l'étranger. Ils reviendront et rapporteront beaucoup de cadeaux. Son père lui montre l'horizon par la fenêtre en disant : « Regarde ce chemin... C'est par là que papa et maman re-

viendront dans un peu de temps. Tu vas rester chez la voisine, elle a de nombreux enfants et tu t'amuseras bien » Papa et maman sont effectivement revenus, 8 mois plus tard, avec des cadeaux... Le petit garçon avait été averti de leur arrivée et s'était posté sur le rebord de la fenêtre... Brusquement, la porte s'est ouverte et lui n'avait pas vu ses parents sur le chemin... Il en a déduit que papa et maman avaient menti. Qu'ils ne voulaient plus de lui, c'est pour ça qu'ils l'avaient laissé chez la voisine. A partir de cet événement, il n'a plus jamais fait confiance à quelqu'un.

Lorsqu'il y a un choc émotionnel, comme le choc de la trahison que cet homme a vécu, une partie de la psyché (de l'âme), se détache du moi central et va porter la douleur de cette trahison. Notre psychisme est magnifiquement fait, pour que nous puissions survivre, malgré des traumatismes. Il se trouve que si une situation identique se présente, ou qui pourrait faire penser à la situation du premier choc, cette partie brisée sera sollicitée en protection... attention, ta femme te trahit sûrement. Elle dit qu'elle va chez le coiffeur... elle rentre tard, peut-être qu'elle t'est infidèle... qu'elle va t'abandonner.

**La peur de l'abandon** peut conduire une personne à prendre le contrôle de tout, à surveiller, à se méfier, à ouvrir le courrier, les tiroirs et le sac à main...

Très souvent, la bonne réponse sera le contraire de ce que naturellement on aurait envie de faire. Vous aimeriez divorcer alors que peut-être votre mari a justement peur de ça et qu'il a besoin d'être assuré de votre amour. Aimez-le. Écoutez-le, vous trouverez les réponses et la bonne attitude à adopter ! ■

# On ne subit pas l'avenir, on le crée! MERCi à vous, généreux donateurs

Toute notre reconnaissance à ceux et celles qui permettent l'émergence de la vie.

**A Doris Gsell** pour des années de soutiens réguliers au niveau financier,

**A Rolf Preiswerk**, pour son important coup de pouce en 2010,

**A Sam Keenan** qui a traduit tous les textes du site Web du français en anglais,

**A Jonathan** qui vient chaque vendredi donner un bon coup de balai dans les locaux,

**A Jocelyne Ubeaud** que nous pouvons toujours solliciter pour que les textes que vous lisez soient agréables et exempts de fôtes d'ortogras !

**A Joëlle Louvion** qui est toujours disponible (en dehors de ses heures de travail, bien évidemment) pour être scribe lors d'OPACO ou d'Intégration d'Etats altérés ! Un long travail rédactionnel qui donne des crampes mais qui est si utile !

**A Jean-Daniel et Nadine Waser**, précieux soutiens de Martine Bühlmann lors d'OPACO et d'Intégrations.

**A Jean-Claude Berberat** qui par son amitié, ses conseils, son soutien concret nous a été et est encore infiniment précieux.

**A Martin Fehr et Daniel Pfaff**, qui, par des dons réguliers nous encouragent à persévérer.

**A Alain Drymael**, qui part pour l'étranger et dont l'amitié fidèle et le soutien de bientôt 10 ans vont nous manquer !

**A Patrick et Nicole Berdoz**, qui sont entrés dans la vision du SAS et se sont investis magnifiquement pour son développement,

**A Eric Jaffrain** pour sa passion, ses multiples conseils et son amitié.

**A Jean-Charles Rochat**, qui travaille le look de tout ce que vous voyez dans ces pages.

**A l'Association « Pour l'Evangile »**, pour sa fidélité dans son soutien.

\*A toutes celles et ceux qui nous encouragent d'un don, d'un mot, d'un sourire, et qui plaident et s'investissent pour que notre société change, qu'elle se remette à l'endroit, retrouve la confiance dans les relations et construise l'avenir.

\*A l'équipe du SAS qui se dépense sans compter pour aller à la rencontre de celles et ceux que des circonstances douloureuses ont fortement déboussolés.

Unis ensemble, comme les rayons autour d'un moyeu d'une roue, ce qui permet au SAS d'avancer et de se développer. Au nom des collaborateurs du SAS et son comité ■

Daniel Thévenet  
Président



**D**ÈS LA FIN DE L'ÉTÉ, dans le cadre idyllique du Twannberg, en Suisse, donnez-vous l'espace d'un temps pour retourner aux sources de la vitalité.

**2x6 jours - 4 clés pour vous.**

Un cursus conduit par des professionnels, vous permettant de vous restituer, de faire le point face aux défis de la vie, de prendre un temps pour vous, personnellement.

Découvrez les aprioris qui vous entravent et repartez vers un mieux-vivre.

**Nous vous proposons des espaces à la découverte de vos émotions**

PAR :

LA PAROLE, LE TOUCHER, LE MOUVEMENT,  
AU MOYEN DE :  
L'ARGILE, L'EAU, LA NATURE, LA MUSIQUE,  
ET LA DANSE.

RENSEIGNEZ-VOUS

Tél. 004132 753 03 32 ■ [contact@lesas.ch](mailto:contact@lesas.ch)

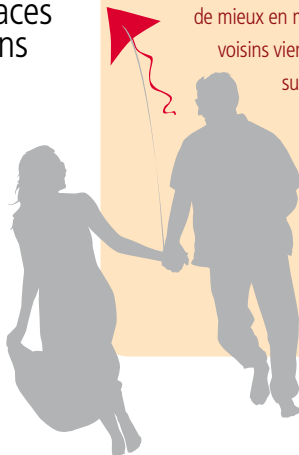
Info et investissement financier : [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)

★ " Il y a du plaisir à rencontrer les yeux de celui à qui l'on vient de donner. " **La Bruyère**

5

Ils étaient brillants de joie, les yeux de ce couple à qui nous avons pu annoncer que l'OPACO et l'intervention sur les parties brisées de l'âme seront pris en charge par une généreuse donatrice. Encore une fois, Un immense merci pour eux ! Ils reviennent de loin ! Ils sont sortis des affres du désespoir et du découragement et se portent

de mieux en mieux. Leurs familles, leurs voisins viennent maintenant s'informer sur ce qui s'est réellement passé ! Une occasion de réjouissance pour un nombre important de personnes ! MERCI !



# Clé 2- L'OPACO

« On ne me voit pas, on ne m'entend pas, c'est comme si j'étais transparente »

**C**ETTE VÉRITÉ PRONONCÉE pour la première fois venait du plus profond de l'être d'Elisabeth. C'est un sentiment très désagréable pour celles et ceux qui le vivent de découvrir qu'ils ont différentes parties d'eux-mêmes qui influencent leurs comportements, quelquefois gravement, pour les protéger, de manière à ne plus revivre un événement traumatisant.

6

C'est lors d'un travail au SAS sur les parties brisées qui protégeaient ses affects, son moi le plus profond que la vérité est apparue : « **J'ai**

**tout fait pour qu'Elisabeth passe inaperçue** ».

Difficile d'expliquer le rôle extraordinaire que jouent les Etats Altérés de la personnalité, si ce n'est en le découvrant lors d'une intégration d'une de ses parties brisées. Cette partie là a toute une histoire. Elle s'est mise en place déjà avant la naissance d'Elisabeth et a continuellement cherché à la protéger des dangers en se mettant en avant de ses pensées. Ce monde extraordinaire est difficile à décrire. Dans le DSM-IV <sup>1</sup>, il est noté la présence de deux ou plusieurs identités ou "états de personnalité" distincts, chacun ayant ses modalités constantes et particulières de perception, de pensée et de relation concernant l'environnement et soi-même.

Dans le cadre d'une approche intégrative de la personne, pneumato-psycho-somatique, esprit, âme et corps, nous abordons au SAS les conséquences spirituelles des suites de traumatismes, d'abus, de violences et de négligences, par des transmissions trans-générationnelles, ainsi que par le contact avec les arts occultes et leur pratique.

Les conséquences ont comme corollaire, d'handicaper l'accès à une pleine guérison, autant psychique que physique.

**L'OPACO**, l'intervention qui précède le travail d'intégration des Etats Altérés de la personnalité, permet, en quelques heures, d'ôter les verrous. Elle permet de libérer des entraves occultes les parties brisées perturbées, souvent gravement, dans leur rôle de protection. Il est indispensable que cette intervention délicate soit effectuée par des collaborateurs bien formés et remplis d'empathie autant pour la personne en souffrance que pour les parties brisées. Pour en savoir plus, consultez le site ou prenez contact avec le SAS. ■



<sup>1</sup> DSM-IV- éditées par l'Association américaine de psychiatrie : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders



# Le SAS ouvre un espace nouveau !

**Bon de Frs 20.- sur la première séance découverte de fasciathérapie**  
**Contact : 078 626 08 26**

## *Qu'est-ce que la fasciathérapie ?*

Thérapie manuelle et gestuelle, elle prend en compte la personne dans sa globalité. Il s'agit d'une approche douce, profonde et sensible du corps tant physique (pathologies locomotrices, neurologiques et viscérales), que psychique (impact des douleurs physiques sur le psychique et vice versa), ainsi qu'émotionnel. Par le toucher spécifique du thérapeute, le corps se redécouvre. On peut apprendre à mettre des mots sur un ressenti physique, à comprendre le sens de ce qui se donne et à l'adapter à la vie quotidienne afin de faire face d'une manière nouvelle à ce qui nous entoure, tel que gestion du stress, du rapport à soi, aux autres. Chacun le vit à son rythme, en fonction de ses besoins.

## *Témoignage et Parcours : Joëlle Louvion*

Assistante médicale depuis 1998, j'ai évolué dans un milieu professionnel varié. Médecine interne, générale, gynécologie, pédiatrie, dermatologie et urologie. Désireuse d'être plus proche de la demande des gens, envisageant une médecine moins allopathique, j'ai par un heureux « hasard » été dirigée sur un site parlant de la Fasciathérapie. Décrochant mon téléphone pour en savoir plus, je me retrouve le soir même à la journée porte ouverte de l'école de Fasciathérapie MDB, à Genève. J'ai commencé cette formation d'une durée de 5 ans, deux mois plus tard. ■

7





## Invitations

### 2 Conférences SAS à Delémont

lundi 4 avril 2011 et lundi 11 avril 2011 20h.

Salle de Paroisse – Rue du Temple 9 - CH-2800 Delémont

#### Thèmes :

**La peur, gangrène de notre société.**

#### Comment suis-je concerné ?

Si la peur est l'un des sentiments les plus universellement partagés, c'est aussi celui dont on aime le moins parler. La peur habite nos vies comme une deuxième peau même si on la tait. Comment agir face à ce problème ?

#### Un cœur en miettes - une fatalité ?

Le trouble dissociatif de l'identité (auparavant appelé personnalité multiple) est caractérisé par la présence de deux ou plusieurs identités ou "états de personnalité" distincts qui prennent tour à tour le contrôle du comportement d'une personne. Ces changements sont trop importants pour s'expliquer par une mauvaise mémoire.

**Conférence à Lausanne, le 28 mai 2011**

**Conférence à Bruxelles,**

**Conférence à Lomé- Togo.**

### Conférences SAS à Cressier

**Alliances toxiques et alliances constructives.**

29 et 30 mars. RENSEIGNEZ-VOUS [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)

**AVEC  
STEVE FRY**  
Musicien  
compositeur,  
pasteur,  
Tennessee USA

**«Violence et puissance»** Du Dr Paul Tournier. Aujourd'hui où les contraintes économiques, l'efficacité et la rentabilité de toutes les démarches humaines mettent en péril la valeur et le respect de la personne humaine, le message de Paul Tournier reste particulièrement actuel et important. Les livres du Dr Paul Tournier peuvent être obtenus au SAS.

#### QUI EST LE SAS ?

Le SAS créé en 1997 est une association privée reconnue d'utilité publique. Le SAS s'adresse aux adultes qui ont subi des traumatismes et qui ressentent comme symptômes, entre autres: angoisses récurrentes, peurs irraisonnées, burnout, difficultés relationnelles, identité morcelée, agressivité et instabilité d'humeur, etc.

Son siège est à Marin (près de Neuchâtel) en Suisse. Le SAS propose un suivi à visée thérapeutique en quatre étapes ainsi qu'une Formation en Institut de sociothérapie selon les critères de sa base éthique. Le SAS reçoit des personnes de toutes provenances, sans distinctions religieuses ou culturelles. Des conférences, des cours peuvent être accessibles en Suisse, en Europe, en Afrique. Consultez le site : [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch) ■

### Formation en Art-thérapie Cours ICP

(Cours en résidentiel, près d'Aarau)

**Du mercredi 15 jusqu'au vendredi 17 juin 2011. Cours en allemand en art-thérapie à l'ICP** (Institut für christliche Psychologie, Therapie und Pädagogik): «L'argile forme de vie-Art-thérapie» par Béatrice Beauverd, Sociothérapeute et céramiste

Un cours pratique pour expérimenter l'argile en art-thérapie, comprendre et lire les modelages pour accompagner une personne en souffrance, avec un apport théorique. Destiné aux personnes formées ou en formation dans l'action sociale, en relation d'aide. Possibilité de logement et pension sur place. Coût du cours Frs 550.–  
INFORMATIONS : contactez le SAS.



Service d'Action Sociale  
Gare 13 – CP 370  
CH – 2074 Marin (Neuchâtel)  
Téléphone : ++41(0)32 753 03 32  
Fax : ++41(0)32 753 03 64  
Email : [contact@lesas.ch](mailto:contact@lesas.ch)  
[www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)  
CCP : 20-7093-0