

Autonomia World Newsletter

Newsletter mensuelle sur nos activités

Bienvenue dans notre
newsletter mensuelle



Réflexions sur le mois de juin
Je réfléchis à mon bureau...



Debi

Une saison de transition paisible

Le mois de juin invite naturellement à la réflexion

par Debi



Peut-être est-ce la lumière plus longue, les soirées plus douces, ou la transition délicate entre les nouveaux départs du printemps et la chaleur réconfortante de l'été. Assise à mon bureau ce mois-ci, je me retrouve entourée de notes, d'idées à peine esquissées, de plans de cours, de réflexions sur des podcasts, et de la douce conscience que la vie nous fait sans cesse traverser des saisons de changement.

Certaines transitions sont évidentes. Elles s'accompagnent d'annonces claires, de dates précises et de changements visibles.

D'autres sont plus calmes.

Elles commencent en filigrane, dans les petites manifestations de notre évolution, dans les pensées qui nous habitent sans cesse, dans les idées qui prennent forme lentement avant même que nous soyons prêts à les nommer. Parfois, nous ne prenons conscience de notre propre changement qu'en y repensant et en constatant qu'en nous, quelque chose s'est adouci, épanoui, renforcé ou s'est clarifié.

J'ai réfléchi à la part de notre croissance qui se réalise de cette façon.

Une relation commence à guérir avant même que les mots justes ne soient trouvés. Un cœur s'adoucit avant même qu'une conversation ne paraisse sereine. Une personne commence à changer avant même que cela ne soit visible aux yeux des autres. Tant de transformations s'opèrent discrètement, dans le quotidien de nos vies.

Ce mois-ci, à mon bureau, j'ai médité sur le courage nécessaire pour traverser les transitions avec douceur, pour honorer le passé tout en accueillant le futur. Ce n'est pas toujours facile. Même les changements positifs peuvent sembler délicats. Même les débuts prometteurs peuvent nous amener à abandonner nos habitudes.

C'est peut-être pour cela que juin me semble un mois si propice à la réflexion. Il se situe entre deux saisons : ni la fraîcheur du printemps, ni la plénitude de l'été. Il me rappelle que la transition n'est pas un échec. Parfois, la transition est cet espace sacré où la croissance accomplit son œuvre en silence.

C'est également vrai dans nos relations.

Nous souhaitons souvent que le changement soit rapide. Nous voulons une réparation immédiate, une clarté instantanée et une guérison complète. Mais la croissance la plus profonde exige de la patience. Elle nous invite à prendre conscience de ce qui se passe en nous. Elle nous invite à écouter plus attentivement, à répondre avec plus de douceur et à oser davantage.

Ainsi, la transition devient plus qu'un simple passage d'une chose à une autre. Elle devient une invitation.

Une invitation à faire une pause.

Une invitation à l'attention.

Une invitation à se demander : Qu'est-ce qui se développe ici ? Qu'est-ce qui est prêt à être renforcé ? Qu'est-ce qui doit être honoré avant que je puisse aller de l'avant ?

Lancement de la newsletter Gilmore & Green

Quelques changements discrets s'opèrent également dans mon travail. En juillet, je vous en dirai plus sur une légère évolution de cette newsletter, qui s'intègre désormais à l'espace plus vaste de Gilmore & Green . Pour l'heure, je tiens simplement à exprimer ma gratitude pour ce qu'elle a été et mon enthousiasme quant à son avenir.

Plus d'infos à ce sujet prochainement

J'espère que ce mois de juin vous offrira aujourd'hui un moment pour remarquer vos propres transitions discrètes — ces moments où quelque chose change, s'adoucit, guérit ou commence à grandir.

Tous les changements ne doivent pas nécessairement être précipités.

Parfois, la croissance la plus significative commence doucement, là où nous sommes.

Quelques mots sur Debi

Debi - USA

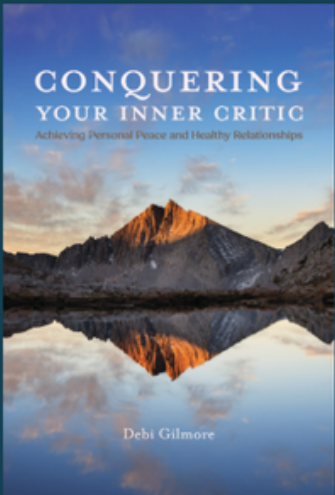
Je m'appelle Dr Debi Gilmore, et je suis tellement heureuse que vous soyez là ! Je trouve une immense joie dans ma carrière de thérapeute conjugale et familiale agréée, conférencière publique, éducatrice professionnelle et auteure. Je suis copropriétaire du Centre de conseil et d'éducation EFT avec 3 sites dans l'Utah, dont Salt Lake City, Murray, Heber et St. George.

Après 25 ans de maternité à plein temps, j'ai ressenti l'inspiration de retourner à l'école et de poursuivre une carrière dans le renforcement des relations et la promotion du bien-être émotionnel. Après près d'une décennie d'études, l'obtention de ma licence et de mon master, et des milliers d'heures passées avec des couples, des individus et des familles, j'ai obtenu mon doctorat en thérapie conjugale et familiale en 2018. Depuis l'obtention de mon diplôme, j'ai considérablement élargi mon domaine professionnel en travaillant avec des thérapeutes stagiaires en formation, en mentorant et en formant des thérapeutes expérimentés cherchant à obtenir une certification en EFT ou en statut de superviseur AAMFT. Je propose également des formations professionnelles pour le développement des compétences cliniques et je sers de consultant en affaires pour ceux qui souhaitent améliorer leur niveau d'expertise afin d'assurer un plus grand succès.



**Procurez-vous votre exemplaire de mon
livre dès aujourd'hui !**

Quels sont les fondements de l'estime de soi ? Par où commencer pour apprivoiser sa voix intérieure critique ? Comment développer sa résilience émotionnelle et trouver le courage d'affronter les difficultés ? Ce livre explique clairement comment maîtriser sa voix intérieure critique.



Par Autonomia World

Mon enfant est-il prêt pour un smartphone ?

La décision d'introduire les smartphones dans la vie des enfants constitue un choix parental qui appelle une réflexion approfondie, idéalement fondée sur une évaluation des risques et des bénéfices documentés par la recherche. De nombreuses familles, confrontées aux réalités du numérique avec des enfants d'âge scolaire, optent pour un report de l'attribution d'un téléphone personnel jusqu'à l'entrée au lycée, soit généralement autour de la classe de troisième.



Les smartphones présentent des risques avérés pour les mineurs. Les applications mobiles peuvent fonctionner comme des vecteurs d'exposition à des contenus préjudiciables, notamment la pornographie et les sollicitations émanant de prédateurs en ligne. Selon une enquête menée par *Common Sense Media* auprès d'adolescents, environ 15 % des répondants déclarent avoir été exposés pour la première fois à de la pornographie en ligne à l'âge de 10 ans ou moins, l'âge moyen de première exposition se situant autour de 12 ans. Des professionnels de la protection de l'enfance et de la cybersécurité avertissent régulièrement que l'attribution d'un smartphone expose inévitablement l'enfant à de tels contenus, tout en introduisant un ensemble de problématiques qui excèdent largement les avantages communicationnels attendus.

Au-delà des risques directs liés aux contenus inappropriés, la conception même des applications issues des grandes plateformes numériques repose sur des mécanismes d'addiction comparables à ceux des machines à sous comme l'intermittence des récompenses, des notifications push et un défilement infini. Ces dispositifs, optimisés pour capter et retenir l'attention, exercent une attraction puissante sur les jeunes utilisateurs. Des études en psychologie cognitive et en neurosciences, ainsi que des observations empiriques, montrent que ces environnements numériques peuvent nuire à l'attention soutenue et aux pratiques lectorales.

Des parents rapportent ainsi qu'une utilisation précoce et peu encadrée coïncide parfois avec une diminution significative, voire un abandon, des habitudes de lecture chez leurs enfants, un phénomène corroboré par des recherches sur l'impact des écrans sur les compétences attentionnelles et les activités hors ligne.

Face à ces constats, certaines familles adoptent une règle claire, différer l'accès à un téléphone personnel jusqu'à un âge jugé plus approprié, typiquement la fin du collège ou l'entrée au lycée. Avant ce jalon, les enfants peuvent recourir à des moyens de communication supervisés, tels que le téléphone d'un parent ou un système de téléphonie familiale (VoIP). Toutefois, les pairs privilégient souvent les échanges via des canaux personnels, rendant les dispositifs familiaux partagés moins attractifs, surtout lorsque la présence d'un adulte est probable.



Une approche alternative, mise en œuvre par certaines familles, consiste à mettre à disposition un appareil dédié, partagé et placé dans un espace central du foyer (par exemple, un comptoir de cuisine), équipé de fonctionnalités de contrôle parental robustes. Ce type de dispositif, accessible pour les besoins de communication mais non porté en permanence comme un objet personnel, permet une utilisation intentionnelle et socialement significative tout en limitant les risques d'exposition prolongée et non supervisée. Des solutions logicielles de ce type (telles que Bark ou des équivalents) offrent des alertes en cas de contenus ou de contacts à risque, tout en préservant un cadre de médiation parentale active.

En définitive, l'enjeu ne se limite pas à la possession de l'appareil lui-même, mais porte sur la mise en place d'un accès encadré, intentionnel et proportionné. Les stratégies parentales qui conjuguent report de l'appropriation personnelle et médiation via des outils supervisés offrent un compromis susceptible de concilier l'autonomie sociale émergente des enfants et la protection contre les risques inhérents à l'environnement numérique contemporain. Une connexion significative avec les pairs ne nécessite pas nécessairement un dispositif personnel permanent. Un accès contrôlé et centralisé peut, au contraire, favoriser un équilibre entre lien social et sécurité.



L'excellence Thérapeutique

La Psychotriptycité

Un nouveau concept en psychologie clinique

Une Approche exploratoire du cerveau et de la conscience



Jean-Pierre P. Gaggini, Docteur Ph.D, en psychologie clinique et spécialiste diplômé en psychothérapie (2023/2024), après plus de 15 années d'études et de plus de 40 ans de préparation, a écrit un essai de psychologie qu'il vient de terminer. Son livre de plus de 500 pages constitue une synthèse concise de ses observations et expériences professionnelles. Jean-Pierre adopte une démarche exploratoire, en comparant l'étude du cerveau à un voyage intellectuel, tout en intégrant des réflexions personnelles critiques à l'égard de théories établies, telles que l'évolution darwinienne ou le dualisme esprit-corps...



...Jean-Pierre met en évidence les défis inhérents à la condensation d'un corpus exhaustif, impliquant des choix sélectifs rigoureux. Il souligne l'évolution accélérée des sciences cognitives, en citant des avancées récentes, notamment une reconceptualisation de la maladie d'Alzheimer comme résultant d'agrégats protéiques plutôt que d'une propagation analogue au cancer, selon une étude publiée dans Science Advances en 2022, ainsi que des progrès en imagerie par résonance magnétique (IRM), avec l'aimant Iseult, atteignant 11,7 teslas. Les thèmes abordés incluent la conscience, la phylogénie (relations de parenté entre espèces, sujet de débats persistants), et l'impératif d'une intégration multidisciplinaire impliquant la psychologie, la biologie et la cosmologie. Jean-Pierre insiste sur la nécessité de mises à jour régulières pour s'adapter aux innovations technologiques.

Ce que dit Jean-Pierre

Cette section décrite dans son essai est structurée en segments distincts, elle intègre des commentaires personnels ainsi que des interrogations philosophiques et scientifiques, une sorte de rapprochement entre le ***pourquoi*** et le ***comment***. Elle vise à incorporer le concept novateur de psychotriptycité dans diverses modalités psychothérapeutiques. Pour contextualiser l'origine de ce concept, Jean-Pierre inclut une discussion sur les origines des espèces et leur évolution, en proposant une perspective alternative à la théorie darwinienne. Il postule une particularité commune aux espèces animales, végétales et humaines, formulée ainsi :

« Si, comme les tendances et découvertes récentes tendent à le suggérer, il existe une continuité de la conscience, persistant au-delà de la mort, cela impliquerait nécessairement une antériorité à l'apparition des espèces. » (JP Gaggini)...

Cet enjeu central sous-tend cet essai et le concept de psychotriptycité, justifiant une réexamination des origines des espèces sous un angle non darwinien. Sur les plans biologique, psychologique et interdisciplinaire, Jean-Pierre explore comment intégrer la psychotriptycité dans une pratique thérapeutique, en précisant ses modalités d'application et ses fondements rationnels. Il plaide pour une réconciliation entre le pourquoi (aspects téléologiques) et le comment (mécanismes explicatifs), en démontrant cette thèse avec nuance, en réfutant des préjugés et en reconnaissant les complexités inhérentes à cette entreprise.



Le lecteur est invité à aborder cette lecture avec ouverture d'esprit et discernement analytique, surtout en ce qui concerne le *comment*.

Jean-Pierre propose une charte fondatrice de la psychotriptycité, définissant dix critères objectifs pour en circonscrire les contours conceptuels. Son essai sortira vers la mi-septembre 2026 et sera disponible en librairie et ligne.

Charte Fondatrice de la Psychotriptycité

Reconnaissant que l'intelligence humaine ne saurait être réduite au seul fonctionnement du cerveau biologique, la Psychotriptycité établit que l'intelligence est l'émergence d'une corrélation entre trois dimensions fondamentales : la matière biologique, l'esprit pensant et la faculté de comprendre. Cette charte fixe les principes universels qui définissent et guident la Psychotriptycité, afin d'éclairer l'éducation, les relations humaines et la société.



Article 1. L'être humain est constitué de trois pôles indissociables : le cerveau biologique, le cerveau esprit et l'intelligence. Leur interaction fonde la Psychotriptycité.

Article 2. Le cerveau biologique est le socle matériel indispensable à la vie et aux connexions neuronales, mais il ne crée pas l'intelligence par lui-même.



Article 3. La pensée, dimension immatérielle, possède une autonomie qui lui permet de concevoir, imaginer et transcender la matière.

Article 4. L'intelligence naît de la corrélation entre le cerveau biologique et l'esprit. Elle est une émergence, non une production isolée.



Article 5. La Psychotriptycité affirme que l'équilibre entre matière, esprit et intelligence est la condition de l'épanouissement humain.

www.association-autonomia-world.net



Article 6. L'esprit, en dialogue avec le biologique, libère l'intelligence vers l'innovation, la créativité et la transcendance.

Article 7. L'intelligence engage l'humain à agir avec discernement, respect et ouverture envers autrui et le monde.



Article 8. Former un individu implique de nourrir son cerveau biologique, éveiller son esprit critique et développer son intelligence relationnelle.

Article 9. La Psychotriptycité se manifeste dans la communication et les liens sociaux, où corps, pensée et intelligence s'unissent pour créer des relations authentiques.



Article 10. La Psychotriptycité dépasse les frontières culturelles et scientifiques. Elle propose une clé universelle pour comprendre l'humain dans sa totalité.



association@autonomiaworld.com

J'ai une question ?

De quoi s'agit-il ?

Voilà la question que pose Nicole H. : " Pourquoi est-il si difficile d'accepter le changement, même quand je sais qu'il pourrait être bénéfique ? Je souhaite que les choses s'améliorent, mais dès que le changement se met en place, je ressens de l'anxiété, de l'incertitude, voire de la résistance. Pourquoi est-ce si difficile d'accepter quelque chose que je croyais désirer ? "

Aline vous répond Nicole



Ton cerveau n'est pas illogique. Il est programmé pour la survie, pas pour le bonheur.

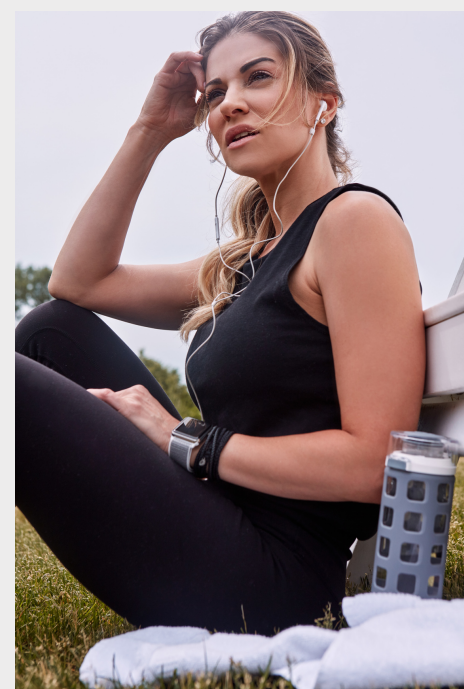
1. **Cerveau** : L'inconnu = danger pour ton amygdale. Même bénéfique, le changement déclenche cortisol et anxiété. Ton cerveau préfère un problème connu, prévisible, à une solution inconnue. Le cortex logique se fait couper en cas de stress.

2. **Système nerveux** : Le changement te sort de ta fenêtre de tolérance. Ton corps passe en mode survie : hyperactivation = anxiété, besoin de contrôler. Ou hypoactivation = blocage, procrastination. Tu ne résistes pas, tu te protèges.

3. **Attachement** : On résiste à la perte, pas au changement. Perte de repères, de contrôle, de lien. Si enfant le changement rimait avec chaos, ton corps anticipe le pire aujourd'hui.

4. **Identité** : Changer menace qui tu es. "Moi qui galère" devient "Moi qui vais bien", le vide entre les deux crée une dissonance. Ton égo préfère saboter le nouveau pour garder l'ancien cohérent.

Tu ne veux pas le changement. Tu veux le résultat. Entre les deux il y a l'incertitude, et ton système nerveux déteste ça. La clé : réguler d'abord, puis faire des micro-pas. Un corps calme tolère mieux l'inconnu...





Ta résistance n'est pas un sabotage. C'est une protection. Remercie-la, puis avance quand même, 1% à la fois. On est là pour toi Nicole !

Cette réponse et selon l'approche de ma pratique Nicole. Je peux également te donner des exercices pour surmonter tes mécanismes de défenses automatiques et rééquilibrer ton système nerveux.

Proposition pour aider dans ton changement

Apprendre à réguler ton système nerveux. Respiration, ancrage, co-régulation en séance pour sortir du mode survie.

Identifier ta peur principale du changement

Perte de contrôle, de lien, d'identité ? On nomme pour désamorcer.

"On ne t'aide pas à "aller mieux plus vite". On t'aide à te sentir en sécurité pendant le changement".



AV MENTORING
— ALINE VALLET —
THÉRAPEUTE INTÉGRATIVE

	Rétablissement des addictions
	Neurodiversité
	Bien-être familial
	Résolution de conflits



info@av-mentoring.ch

Une approche intégrative, corps-esprit
et éclairée par les neurosciences.

Hector chez Autonomia World



BONJOUR LES AMIS !

Je suis Hector, la mascotte d'Autonomia World. Regardez-moi avec mes cheveux gris bien peignés, ma barbe douce et mon grand sourire éclatant ! Mes yeux brillent de joie et mes poings sont serrés d'enthousiasme, prêts à vous encourager.

Laissez-moi vous raconter une belle histoire sur les activités de notre association... une histoire vraie, celle que nous vivons chaque jour.

Il était une fois, en France, une association née avec une vision qui dépasse les frontières : Autonomia World. Notre devise est simple et puissante :

« Cultiver votre équilibre, ensemble ».

Nous mettons au centre de notre attention toute l'écoute nécessaire, l'accompagnement et le conseil, avec une approche humaine, professionnelle et chaleureuse. Notre but ? Vous aider à vous épanouir, à guérir et à retrouver la sérénité que vous méritez.

Un matin, j'ai vu arriver Marie. Elle avait le cœur lourd, les pensées qui tourbillonnaient comme des feuilles dans le vent. Elle a choisi une thérapie individuelle. Dans notre espace confidentiel et sécurisé, elle a pu déposer ses émotions sans jugement.

Petit à petit, avec l'aide bienveillante de nos thérapeutes, elle a appris à comprendre ce qui se passait en elle, à développer des outils concrets et à planter les graines de son nouvel équilibre. Aujourd'hui, Marie marche la tête haute, le sourire aux lèvres. C'est comme si une fleur avait enfin trouvé le soleil !

Puis il y a eu la famille Dupont (le nom a été changé). Les malentendus s'étaient accumulés comme des nuages gris. Grâce à notre thérapie de couple et familiale, ils ont appris à se parler autrement, à se comprendre vraiment et à tisser des liens plus solides et plus doux. Je les ai vus repartir main dans la main, plus proches qu'avant. Quelle belle danse de l'harmonie retrouvée !

Et que dire des adolescents ? Ah, ces courageux explorateurs de la vie ! Lucas, 15 ans, était stressé par les exams, doutait de lui et se sentait parfois incompris à la maison.

Notre accompagnement dédié aux adolescents l'a aidé à gérer ses émotions, à reprendre confiance en lui et à traverser cette période mouvementée avec plus de sérénité. Aujourd'hui, Lucas avance avec un nouveau sourire et des étoiles plein les yeux.

Enfin, il y a nos ateliers et groupes de soutien. Ce sont des moments magiques ! Des personnes de tous âges et de tous horizons se réunissent pour partager leurs histoires, apprendre des outils concrets et se sentir entourées d'une vraie communauté attentive. On rit, on pleure parfois, on s'encourage... et on repart plus fort, avec le sentiment merveilleux de ne plus être seul.

Notre approche est holistique, éclectique, intégrative et personnalisée. Que vous veniez seul, en couple, en famille ou que vous soyez adolescent, nous adaptons tout à votre histoire unique. L'objectif est toujours le même : diminuer la souffrance, renouveler l'espoir et vous donner des clés solides pour une vie plus lumineuse et équilibrée. Et moi, Hector, avec mon énergie de grand-père joyeux, je suis là pour vous rappeler que vous n'êtes pas seuls. Que vous soyez en France ou ailleurs dans le monde (grâce à nos collaborations internationales), notre porte est ouverte.

Si cette histoire vous touche et que vous sentez que c'est le moment de cultiver votre équilibre...

N'hésitez pas à nous contacter :

Email : association@autonomiaworld.com

Téléphone : +33 7 86 64 32 60

Horaires : du lundi au vendredi de 9 h à 21 h (et sur rendez-vous)

Je vous attends avec mon grand sourire et mes poings levés pour vous encourager !

Prêts à commencer votre propre chapitre ?

Je vous embrasse fort,

Votre Hector ❤️



<https://www.association-autonomia-world.net>



L'excellence Thérapeutique

association@autonomiaworld.com

