



# Rendez-vous Sauvegarde®

*Réparer les chocs*  
*Préparer aux traitements et épreuves de choc*

*Enseignement et Pratique du  
Calme Mental®*



*Un savoir faire exclusif de  
l'Institut Diamant*

*Vous venez d'apprendre que*

vous allez devoir affronter des situations dures ?

vous allez devoir être opéré(e) ?

vous êtes atteint(e) d'une maladie grave ?

**Ce n'est pas le moment de  
vous effondrer ! mais**

**C'est le moment de vous faire aider.**

C'est le moment d'apprendre à

mettre en place votre  
**sauvegarde personnelle.**

À chaque rendez-vous,  
**la détente, l'apaisement et l'apprentissage**

Lorsqu'une personne apprend une maladie grave, une épreuve, un deuil...  
en un instant, sa vie bascule,  
on dit qu'elle est « sous le choc ».

**Elle y restera si elle ne prend pas les moyens d'en sortir, et cela, elle ne le sait pas car personne ne l'en prévient.**

Par exemple l'annonce d'un cancer se place en haut de liste des événements choquants, pour la personne comme pour son entourage :

Le choc est bref et brutal mais ses conséquences vont durer très longtemps.

D'abord l'angoisse de « ne pas savoir exactement ce que c'est »,

Puis le temps, dure épreuve sous estimée, de la lecture approfondie des radios et des scanners.

Ensuite, entendre, avec certitude mais aucun soulagement, que « c'est bien un cancer ».

Le début des traitements se fait souvent attendre.

**Et le grand "coup de stress" se transforme en Stress Longue Durée de grande intensité.**

Les personnes choquées ne savent pas qu'ils n'auront aucune « prise en charge médicale » avant les traitements médicaux et que, d'ici là *il ne se passera absolument rien!*

Dans d'autres cas :

Procès, deuil profond, accident, etc...

la personne ne sait **ni quand ni comment** son épreuve se terminera ou évoluera...

**En revanche, la machine à angoisser et l'agitation mentale tourneront à plein régime.**

Et ce sont des personnes inquiètes, perturbées, épuisées, démoralisées, qui arrivent à l'hôpital en mauvaises conditions pour une opération ou commencer la chimio ou la radio-thérapie, ou pour faire face à un procès, ou à d'autres épreuves lourdes

**NOTRE EXPERIENCE A MONTRE L'UTILITE DE TRANSFORMER CE « TEMPS MORT » QUI PRECEDE L'EPREUVE INEVITABLE, EN « TEMPS VIVANT » DE REMISE EN ETAT.**

Il s'agit de sortir au plus vite de l'état de choc pour bloquer net ses conséquences néfastes et empêcher le stress longue durée de s'installer.

**Découvrir les techniques de Calme Mental**® et de Massage de Relaxation Profonde® en notre compagnie, au long de nos rencontres, c'est :

- ▶ **Réagir** en urgence vitale pour lutter contre la passivité et l'effondrement dépressif.
- ▶ **Apprendre** comment arrêter le « petit vélo dans la tête », bloquer la « machine à angoisser »,
- ▶ **Constituer** des perceptions corporelles correctes et (re)trouver un meilleur sommeil.
- ▶ **Rassembler** son intelligence pour comprendre comment chacun en est arrivé là.
- ▶ **Mobiliser** son énergie disponible pour mettre en place tous ses moyens, intérieurs et extérieurs,
- ▶ **Sauvegarder** son existence au présent
- ▶ **Se préparer** aux traitements et/ou épreuves à suivre
- ▶ **Prendre** le chemin de la meilleure résistance

Outil parfait pour interrompre le stress longue durée et remettre quelqu'un « dans sa peau », il constitue la base de la prise de Conscience Corporelle.

Il part du principe que l'organisme fonctionne comme-un-tou et entraîne à harmoniser la détente énergétique et physiologique avec l'apaisement des agitations de l'esprit.

- ▶ Il enseigne comment prendre conscience des sensations et s'entraîner au calme mental.
- ▶ Il enseigne les moyens de tenir la bonne distance avec la souffrance.
- ▶ Il s'utilise comme ressourcement et hygiène de bien être pour **tous les professionnels qui travaillent au service des autres.**
- ▶ Il ne possède aucune caractéristique des massages kinés et médicaux tels que définis par le Décret du 16 août 1985.
- ▶ Il n'utilise aucune technique de friction, de malaxage, de pétrissage ou de manipulation musculaire.
- ▶ Il n'use d'aucune mobilisation ou stimulation méthodique, mécanique ou réflexe.
- ▶ **Il ne fonctionne pas comme un 'soin' mais comme un apprentissage.**
- ▶ Il n'a aucune prétention médicale ou psychologique de type occidental.
- ▶ Ses principes sont ceux du Zen
- ▶ ses techniques sont issus des médecines chinoise, indoue et tibétaine.
- ▶ Il ne peut être exercé et enseigné que par des praticiens habilités par notre Institut.

### *Vos Formateurs et Accompagnants*

#### Jean PUIJALON

Directeur de l'Institut Diamant, Conseil Personnel, Psychanalyste jungien,  
Cofondateur de L'OFFICE NATIONAL DES METIERS D'ART,  
Chargé d'enseignement de la Sémantique Générale et du Calme Mental à l'Université Créteil Paris XII.

#### Elisabeth ARINAL

Co-fondatrice de l'Institut Diamant, Ingénieur de Formation, Analyste, Conseil Personnel,  
Conférencière, Enseignante de la Sémantique Générale et du Calme Mental,  
Superviseur des Pratiques Professionnelles

#### Ghislaine CLEMENT

Masso-thérapeute praticienne du Gestalt Sensitive Massage,  
Praticienne habilitée pour le Massage de Relaxation Profonde

#### Pierre-Emmanuel VOISIN

Ostéopathe agréé par notre Institut  
Utilise les méthodes du Calme Mental et de la Conscience Corporelle.

**Prix pour 3 séances de 1H15: 85 € par séance**