

# Respecter son corps – La valeur de la vie

Objectif : Apprendre à s'aimer, à prendre soin de son corps, à prendre soin de soi.

Introduction : les figurines de fœtus (9-10 semaines)



qu'est-ce que vous ressentez en voyant cette figurine ? Pourquoi ?

Présentation de l'harmonie et la complexité du corps humain à travers des planches anatomiques (un atlas ou Internet) :

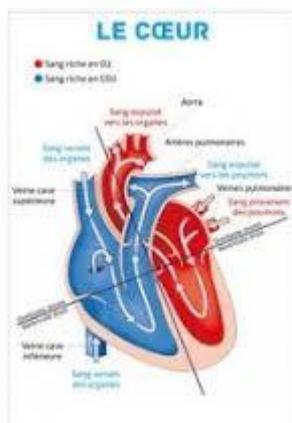


• **Planche anatomique du système nerveux** : le corps est constamment parcouru par des signaux électriques et chimiques produits par les cellules nerveuses (neurones) et leurs prolongements (axones). La plupart des transmissions s'effectuent de manière inconsciente ; elles visent à assurer le fonctionnement de l'organisme et son bon état

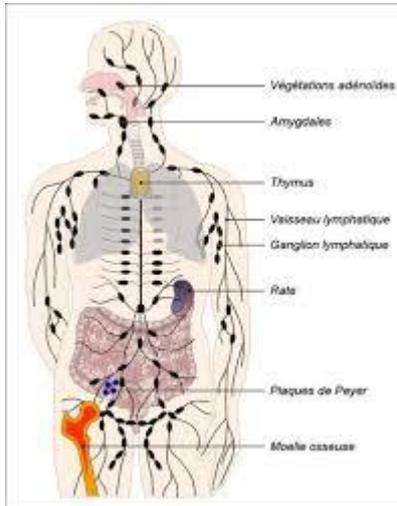
général. Montrer une cellule nerveuse (neurone) : noyau, mitochondries, axone (des milliards de cellules sont présents dans le corps humain).



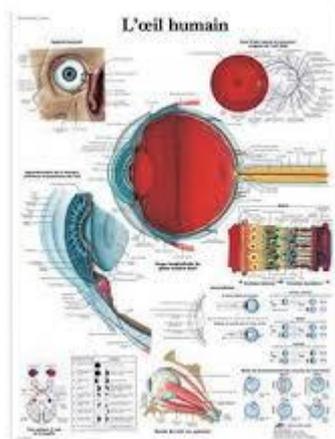
• **Planche anatomique du cœur et de la circulation** : le cœur propulse le sang dans des conduits résistants et élastiques : les artères. Les vaisseaux issus de la partie droite du cœur constituent le point de départ de la circulation pulmonaire : ils transportent le sang vers les poumons, où il fait le plein d'oxygène. L'aorte, la grande artère du cœur, se ramifie pour former la circulation systémique, qui achemine l'oxygène dans tous les tissus. Un autre réseau, celui des veines, ramène le sang vers le cœur. L'appareil circulatoire représente près de 150000 kilomètres de vaisseaux sanguins.



- **Planche anatomique du système immunitaire** : lymphes et vaisseaux lymphatiques. Les lymphocytes produisent des substances chimiques (anticorps) qui circulent dans le sang et attaquent les organismes vecteurs de maladies.



- **Planche anatomique de l'œil** : les rayons lumineux qui pénètrent dans la pupille sont projetés sur la rétine, où ils créent des images en deux dimensions. Celles-ci sont converties en impulsions électriques que le nerf optique achemine ensuite vers différentes régions du cerveau, notamment le lobe occipital, où elles sont interprétées. etc.



- + corps spirituel (périsprit) composé de différents corps. → Perfection du corps humain : écrin de l'âme.



## Les corps subtils

- Corps divin, spirituel, céleste
- Corps bouddhique, atmique
- Corps causal
- Corps mental Supérieur / Inférieur
- Corps affectif / astral / émotionnel
- Corps éthérique
- Corps physique

Question :

- Comment prendre soin de son corps ?
  - Alimentation saine : c'est-à-dire ?
    - fruits, légumes (bio), céréales, protéines, éviter le sucre et les produits transformés
  - Sport
  - Détente, repos
  - Éviter tout ce qui est violent, malsain ; tout ce qui trouble l'âme car elle interagit avec le corps par le biais du périsprit (jeux vidéos violents ; films d'horreur, de violence...)
  - Ne pas se droguer, ne pas consommer d'alcool de manière immodérée

Comment expliquer les dysfonctionnements du corps ?

Les maladies graves, le handicap, etc. ?

→ Loi de cause à effet (tout effet à une cause) : déséquilibre causé par l'action de vies antérieures ; épreuves choisies par l'Esprit.

La question de la dépression des jeunes et du suicide Adolescence :

L'adolescence est la 4e partie du développement humain : 12-20 ans. (1ere partie : embryon, fœtus ; 2e partie : bébé ; 3e partie : enfance).

L'ado n'est plus un enfant mais pas encore un adulte. A l'adolescence les tendances de l'Esprit se révèlent.

Caractéristiques psychologiques :

- ❖ Crise d'opposition
- ❖ Désajustement émotionnel (humeur changeante : triste, heureux)
- ❖ Narcissisme
- ❖ Vulnérabilité, influençable (croit que rien ne lui arrivera, drogues)
- ❖ Sentiment d'insécurité pour les ados qui ont des difficultés à se faire des amis
- ❖ Sentiment d'angoisse
- ❖ Sensation de dépression (ne rien avoir envie de faire, fatigue)

Dépression : Seulement 15% des ados déprimés sont aidés, soignés.

Quelques symptômes :

- ❖ Douleurs inexplicables
- ❖ Extrême sensibilité aux critiques (agressivité), victimisation, dévalorisation
- ❖ Isolement de certains
- ❖ Pleurs fréquents sans connaître la raison, tristesse constante
- ❖ Agitation et manque de repos
- ❖ Sentiment d'inquiétude (commence de nombreuses activités puis s'arrête en cours, se sent perdu)
- ❖ Changements alimentaires (ne mange rien, ou trop)
- ❖ Sentiment de culpabilité
- ❖ Pensées sur la mort, le suicide

Conséquences :

- ❖ Difficultés scolaires (car pas de concentration, fatigue)
- ❖ Abus de substances (drogues, alcool)
- ❖ Troubles alimentaires
- ❖ Cyberdépendance
- ❖ Automutilation
- ❖ Suicide (20 dernières années : augmentation de 300% ; 2e cause de mortalité chez les jeunes après l'alcool et les accidents).

Être vigilant au cyberharcèlement et au sexting (échange de photos nues).

Suicide et avortement.

- Responsabilité partagée d'un suicide et d'un avortement : pressions familiales, sociétales, obsession spirituelle, le compagnon dans le cadre de l'avortement, IMG : pression de la société, eugénisme... -

Circonstances atténuantes : ignorance des conséquences morales de l'acte, dépression, souffrance affective, obsession, addictions...

- Ne jamais juger car ces personnes sont en souffrance, elles vivent des situations complexes, des drames, l'Esprit d'un suicidé souffre dans le monde spirituel (nombreux témoignages spirites). La question de l'avortement chez les jeunes 33% des femmes ont recours à l'IVG dans leur vie en France (215 000 avortements par an, dont 6 000 chez les mineures). Chez les adolescentes la cause est le fait d'accident de contraception ou d'absence de contraception. Elles connaissent les différents moyens de se protéger mais pensent que le risque c'est pour les autres.