



**ESPRAXIE**

**ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET HUMAIN, ET DE SYSTEMA**

ASSOCIATION DÉCLARÉE PAR APPLICATION DE LA LOI DU 1<sup>ER</sup> JUILLET 1901 ET DU DÉCRET DU 16 AOÛT 1901



## **ESPRAXIE, UNE ASSOCIATION DE SYSTEMA MAIS PAS SEULEMENT**

### **QU'EST-CE QUE L'ESPRAXIE ?**

Proposé par l'association du même nom, l'*Espraxie* est un *programme systémique* de développement personnel et humain basé sur des pratiques respiratoires et physiques, d'inspiration yogique et martiale dont la visée est de concourir à l'épanouissement, à l'amélioration du bien-être et de la santé.

***Espraxie* est également une association de Systema – art martial russe.**

Le néologisme *esserepraxie* ou *espraxie* provient de la contraction du terme latin populaire *essere* « être » qui se rattache comme le grec *einai* à une racine indoeuropéenne *es-*, *s-* « se trouver » et *praxie*, du grec *praxis* « action, agir ». Dans le cas présent, cette *praxie* consiste en un ensemble d'activités coordonnées physiologiques comme psychiques, physiques comme mentales en vue d'un résultat ou d'un objectif déterminé. *Il s'agit de se trouver dans l'action.*

En d'autres termes, nous définissons l'*esserepraxie* ou l'*espraxie* comme étant les bonnes pratiques et actions de l'*agent* concourant à son épanouissement et par lesquelles il se retrouve humain. D'un point de vue sociologique, nous sommes tous des *agents*, des acteurs agissants de façon plus ou moins prédéterminée dans un *milieu*, un *champ* donné, un *écosystème* socioéconomique...

Au travers de son *programme*, l'association propose un ensemble d'outils pratiques et théoriques – à ce stade, répartis sur 3 modules d'apprentissage –, permettant aux personnes de progresser à leur rythme sur le chemin de leur accomplissement, tant personnel que professionnel, améliorant leur qualité de vie en leur permettant de se défaire progressivement de leurs mauvaises habitudes et en prenant la main sur leurs *programmes limitants*.

L'*espraxie* en tant que système de développement personnel et humain s'appuie également sur des bases scientifiques ayant traits aux sciences humaines – en l'occurrence la sociologie et l'anthropologie –, et aux neurosciences. Son fondateur, Dominique PÉREIRE, est instructeur en arts martiaux, éducateur sportif et docteur en sociologie.

L'association *Espraxie* propose un programme adaptable en fonction du public auquel elle s'adresse – adolescents, jeunes adultes, adultes, seniors –, et des objectifs fixés au préalable. Ils peuvent être multiples. A titre d'exemple : gestion des émotions, du stress face à une personne ou à un groupe, vaincre sa timidité, améliorer son état de santé, son bien-être, gestion du conflit dans le cadre scolaire, familial, professionnel, développement de la confiance en soi...

Aussi, l'accent peut davantage porter sur les aspects santé, bien-être, ou bien, sur l'autoprotection – considérant que la meilleure manière de gérer un conflit est de l'éviter, ou de ne pas contribuer à son exacerbation.



**ESPRAXIE**

**ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET HUMAIN, ET DE SYSTEMA**

ASSOCIATION DÉCLARÉE PAR APPLICATION DE LA LOI DU 1<sup>ER</sup> JUILLET 1901 ET DU DÉCRET DU 16 AOÛT 1901



L'aspect *autoprotection* dans sa dimension « martiale », est principalement cadré par le 3<sup>ème</sup> module. A cette fin, *Systema Outdoor Paris* – page Facebook/groupe –, a notamment été créé. Dans le cadre de l'association *Espraxie*, *Systema Outdoor Paris* propose un *programme* de sessions en extérieur, afin d'appréhender des situations et des conditions climatiques diverses, et de repousser ses limites en matière de renforcement, de gestion des émotions et du stress. Des sessions pour les pratiquants « avancés » seront réservées à des publics avertis.

Ces 3 modules sont :

- *Reveal your sensibility – Révélez votre sensibilité*
- *Increase your faculties – augmentez vos facultés*
- *Don't flight. Fight – Ne fuyez pas. Battez-vous*

Tout en veillant à son intégrité comme à celle des autres, les partenaires acquièrent dans la bienveillance et l'empathie des principes de défense et non des techniques comme dans la plupart des disciplines de combat. Il s'agit davantage d'un DIALOGUE entre partenaires. Ce DIALOGUE *empathique et bienveillant* – verbal comme postural –, est basé non pas sur des techniques apprises par cœur, mais sur l'intelligence du corps à se mouvoir librement, quelle que soit la situation, afin de préserver son intégrité psychique et physique.

Villejuif, le mercredi 24 juillet 2019

Dominique PÉREIRE  
*Docteur en sociologie*  
*Instructeur d'arts martiaux*

L'association Espraxie a été créée en juillet 2019. Rendez-vous sur notre page *Facebook Espraxie* et bientôt sur notre site à partir d'octobre 2019 [www.espraxie.com](http://www.espraxie.com)