

MEDECINE DU TR

Madeleine MAUCLERT
Infirmière

RESUME

Les observations qui suivent ont été faites dans le cadre d'un Service Médical du Travail. Les accidents du travail y sont rares mais la demande de soins est fréquente.

Les témoignages d'individus ayant consulté dans le cadre de ce Service Médical du travail montrent que la sophrologie est une aide précieuse, efficace, bénéfique dans des actes très simple de la vie du travail ou de tous les jours. A savoir :

- avant une prise de sang,
- avant une injection,
- dans les crises de spasmophilie, d'angoisse,
- dans les tensions rencontrées dans le monde du travail,
- dans l'écoute des problèmes personnels.

Les observations qui suivent ont été faites dans le cadre d'un Service Médical du Travail. Il s'agit d'une importante entreprise dont le personnel très diversifié, professionnellement et géographiquement, nécessite la répartition du Service en plusieurs centres. Le secteur concerné a la charge d'environ 800 personnes, à prédominance féminine, exclusivement employés, commerciaux ou administratifs.

Les accidents du travail y sont rares mais la demande de soins est fréquente. Il s'agit le plus souvent de petits soins, soit en application des prescriptions médicales, soit pour des malaises survenant au cours du travail. Il apparaît que ces malaises sont bien souvent la traduction de difficultés personnelles ou professionnelles interférant entre elles : soucis conjugaux et familiaux, matériels ou sentimentaux entraînant des perturbations dans le travail, sources elles-mêmes de tensions avec les collègues ou la hiérarchie. Le Service Médical apparaît alors comme le meilleur endroit où trouver sinon un remède, au moins un moment d'isolement, une écoute ou un conseil.

Dans ce contexte, l'infirmière, après s'être assurée près du médecin qu'il n'y avait aucune cause organique, et à défaut de pouvoir agir sur les causes, peut tenter par la relaxation de créer un climat d'apaisement, de détente.

Monsieur S., 34 ans, travaille dans l'informatique. Travail intéressant pour lui ; il apprécie l'ambiance et l'équipe dont il fait partie. Monsieur S. est en instance de divorce. Sa femme a la garde des deux jeunes enfants (garçons). Il souffre de cette séparation dont il reconstruit avoir plus ou moins provoqué l'issue.

"J'ai du mal à me trouver seul".

"Je souffre, j'ai mal après le départ de mes enfants le dimanche soir".

"Je ne me retrouvais pas dans mon couple". Monsieur S. est passionné de photos, il peint. Tempérament artiste, sensible.

Il a fait une dépression sévère il y a quelques années et a quitté son travail un an (problèmes de travail et surtout syndicat évoqués).

Il y a une demande au niveau de la relaxation et nous commençons par la relaxation sophronique de base en position allongée. Il arrive très vite à une détente de son corps, mais à un niveau de détente profonde, au seuil sophro-liminal, il s'endort. Les séances se continuent d'une façon régulière. Il n'entre plus dans le sommeil et des images, beaucoup d'images, de rêves éveillés.

"Je vois des couleurs magnifiques. Je suis dans la couleur".

"Mon corps est détendu, mon esprit se relaxe".

"Mon corps est lourd, collé au sol. J'ai froid aux mains, aux pieds".

Puis d'autres images :

"Je suis dans le désert".

"Un corps est enfoncé dans le sable, seule la tête émerge, une tête très angoissée qui me regarde".

"Je sens seulement mes bras et mes jambes".

"J'ai froid".

"Retour très difficile. Difficulté à respirer et à bouger les mains que je ne retrouve plus".

"Je garde une douleur dans le bras gauche". Dans les séances de relaxation allongée, nous intégrons le Schultz.

"Mon bras dominant devient lourd. Mes deux bras sont lourds. Sensation de poids au niveau des bras, des jambes. Concentration sur l'image d'un objet lourd. Puis

AVAIL ET SOPHROLOGIE

chaleur agréable dans les bras, les cuisses, dans les jambes, dans les pieds".

Vivre sa respiration, vivre son corps. Il prend conscience de son corps physique. "Mon corps devient chaud et vivant".

"Au réveil, je sens des fourmillements désagréables dans les bras. Tourbillon dans la tête et le corps mais retour assez facile".

"J'arrivais à cette séance très fatigué mais plus tard, dans la soirée, je me suis senti très reposé et détendu".

"Au cours des premières séances, la voix de X me parvenait très proche et pénétrait en moi, voix chaude et douce qui m'aidait et me soutenait. Puis la voix est devenue plus lointaine, elle me parvient atténuée et étrangère. Je parviens très vite à une détente profonde. Agréable sensation de sang coulant dans mes veines. Mon corps m'apparaît immense dans la pièce. Je suis content de "revivre". Je m'étais replié les jambes. Je reste un instant ainsi étendu, les yeux fermés. Je suis bien. J'ai envie de rire".

"La relaxation s'est toujours effectuée rapidement et j'ai en général atteint l'état sophronique assez vite. La seule gêne physique que je ressente fréquemment est une déglutition incontrôlable : légère angoisse au niveau du cou".

"Ces séances m'ont apporté chaque fois une sensation de calme ainsi qu'une grande détente. Je pense qu'elles ont contribué en grande partie à m'apporter l'équilibre que j'ai ressenti récemment".

Madame T, 50 ans, Agent commercial.

Veuve, deux grands enfants (garçon et fille) étudiants.

"Mes enfants me sont une charge".

Asthmatique depuis des années, elle souffre beaucoup de ses crises d'asthme qui sont le sujet, le souci permanent.

"Cela aurait dû être reconnu comme maladie professionnelle".

Pas de hobby, pas d'intérêt particulier. Elle désire "essayer" la relaxation, qui se fait en position semi-allongée à cause de sa gêne respiratoire ; s'endort à chaque séance.

"Je ne peux pas m'empêcher de dormir", ou "J'ai dormi, c'est vrai ?"

Elle est bien après chaque séance mais vite reprise par ses courses à faire et parle davantage de ses soucis que de la détente ressentie. Elle abandonne les séances et va à Munich faire une cure à base de cellules fraîches. Résultats positifs et quelques mois après, de nouveau, crises d'asthme mais pas de demande de relaxation. Elle fait du yoga.

Madame V., 42 ans, dactylo, horaire administratif : 8h30 - 17h30.

A presque trois heures de trajet par jour : bus, train et métro.

Divorcée en 1964 après trois mois de vie conjugale.

"Mes parents m'ont fait divorcer".

Le rapport d'un médecin psychiatre : état névrotique ancien à base d'anxiété, d'immaturité affective. Premier épisode dépressif en 1960 attribué à une rupture sentimentale. Elle est sous traitement neuroleptiques depuis son hospitalisation en 1964 :

Terflazine 10 : 3 par jour

Valium 5 : 3 par jour

Artane 5 : 2 par jour

Nozinor 25 : 2 par jour

Madame V. consulte tous les deux mois

SUMMARY

INDUSTRIAL MEDICINE AND SOPHROLOGY

The comments that follow apply to an industrial medicine department where industrial accidents seldom occur but where the demand for medical care and attention reaches a high level. Testimonies given by those who took some medical advice from this department reveal that sophrology can be highly profitable and a precious efficient help to deal with very ordinary actions, either at work or in every-day life. That is to say :

- before starting a blood test,
- before making an injection,
- during a fit of spasmodophilia or anguish,
- when relationships at work become tense,
- when private problems have to be listened to.

MEDECINE DU TRAVAIL ET SOPHROLOGIE

son psychiatre pour renouvellement de son traitement pharmacologique.

D'après le psychiatre, sa mère serait paranoïaque.

Nous nous rencontrons en salle de soins où elle vient pour la prise de ses médicaments, pour différents soins, et pour parler. On sent derrière le soin demandé, une autre demande, une aide, une disponibilité d'écoute.

"Ça ne va pas. Je ne comprends pas. Je ne comprends pas. Je suis folle comme ma mère".

Elle a un studio à elle depuis deux ans mais prend ses repas du soir et passe une majeure partie de ses week-ends chez ses parents.

"Mon père fait tout pour moi. Il est bon et je lui fais de la peine. Mon père m'aime beaucoup. Je suis mauvaise avec ma mère, je suis méchante".

Son discours semble confus, mélangeant famille, vie professionnelle, ses collègues, son chef de service, son mariage. Elle s'affole, l'anxiété reprenant très vite le dessus.

"Non, non, je suis mauvaise, je suis folle".
Rejet des médicaments en bloc, d'où décompensation.

"Je ne peux pas dormir. Je ne dors pas, je suis fatiguée".

La relaxation acceptée semble lui apporter une certaine détente momentanée et de courte durée. Nous travaillons ensemble 9 - 10 mois, à raison de une, souvent deux séances par semaine. Relaxation décubitus dorsal. De nombreuses séances avant d'arriver à une certaine détente musculaire.

"J'arrive à m'endormir. Je me relaxe avant de dormir".

"Je me sens mieux".

Nous commençons la relaxation dynamique debout. Exercice respiratoire n°1

et 2, tension, rétention, nez bouché puis yeux et oreilles bouchés.

Exercices du cou, geste circulaire de la tête en vivant le geste effectué, les muscles que l'on peut sentir.

Puis exercice respiratoire n°3 : pompage des épaules, et gestes des bras ou geste karaté. Geste libérateur, vider l'agressivité. Ce mouvement semble bien vécu et nous terminons par la relaxation de récupération en position allongée.

Au cours d'autres séances de relaxation de récupération allongée, nous amenons l'objet de concentration.

"J'aime beaucoup ce moulin à café décoré avec des petites fleurs de couleur. Il est beau, je le vois bien".

Détente physique, mentale le temps d'une séance. Elle aime revivre son voyage au Kenya.

"Il y avait du soleil. J'ai vu des lions, des gazelles, des rhinocéros, des oiseaux. C'était beau, l'hôtel était bien et les gens très gentils avec moi".

Il y a eu un mieux pendant quelque temps, mais temps toujours très court avec période d'excitation, une certaine joie de vivre, des projets.

"J'ai envie d'apprendre à conduire".

On sent une certaine vitalité en elle, annihilée par ses conflits personnels. Puis à nouveau, des moments de découragement, de déprime, déclanchés souvent à la période prémenstruelle. Une anxiété très vive, le mal de vivre, agitation et culpabilité très grande vis-à-vis de sa mère principalement.

"Je lui fait mal. Je suis mauvaise et... je suis folle".

"J'ai arrêté mes médicaments" (cela se produit périodiquement), "Je veux mourir".

Elle va jusqu'à tenter de s'ouvrir les veines dans le bureau où elle travaille. Plusieurs

arrêts de travail jamais très longs pour angines. Douleurs dentaires. Les séances s'espacent et elle interrompt. Notre travail en sophrologie se termine mais elle continue à venir nous voir souvent. Elle désire se marier, ce qu'elle fait au printemps 80, et quitte la compagnie. Elle nous téléphone de temps à autre.

Monsieur H., 48 ans. Agent commercial. Célibataire. Vit avec sa mère. Sujet anxieux, déprimé. Arrêts de travail répétés. Problèmes dans le travail. "Je fais des erreurs, je n'y arrive plus". Il était considéré jusqu'à maintenant comme un très bon agent. "Je ne sais plus ce que je fais". "Cette nuit je manquais d'air, j'allais m'évanouir". "J'ai cassé un cadre en voulant me retenir". "J'ai besoin d'un whisky le soir. Je ne supporte plus mon chef de groupe (une femme). Elle me veut du mal". "J'ai été déporté durant la guerre dans un camp d'enfants en Allemagne. Mon chef ressemble à ma geôlière. Elle me fait peur". Prise en charge par un médecin et relaxation dans le cadre du travail. Relaxation allongée, respiration, détente lente et progressive de tout son corps. "J'ai vu des tiges avec des fleurs marrons, j'étais bien". Puis au cours d'une autre séance : "J'ai l'impression que mes muscles sont d'un côté et mon squelette de l'autre. Je sens de nouveau mon corps et mes doigts. Je ne sentais plus mes doigts en arrivant, je ne pouvais plus plier mes doigts tellement j'étais nerveux. Mes doigts sont détendus".

Il récupère le temps d'une séance. Il est plus détendu, plus calme. Il sort pendant midi, marche, prend l'air. Puis, de nouveau, arrêts de travail, ne voit plus le médecin qui le suivait, ne vient plus en relaxation. Il s'est inscrit dans un centre sportif, culture physique, massages. "Le moniteur est très bien".

Madame C., 52 ans, mariée, deux enfants mariés, grand-mère d'un petit fils. Madame C. est secrétaire responsable d'un pool secrétariat. Native d'Afrique du Nord, elle vit en France depuis 1961. Joie de vivre, très grande, gaie mais "je suis nerveuse, je n'arrive pas à reprendre mon souffle". Madame C. habite Créteil et travaille à Paris (trois heures de trajet environ). Elle a sa mère à charge. Ne prend aucune vacances depuis des années pour rester avec elle. Son mari part seul en vacances. Sa demande ? Canaliser sa nervosité qui l'use et la laisse tendue. "Je suis fatiguée et très nerveuse. Je n'arrive pas à me détendre, ni dans mon travail, ni à la maison". "J'aime mon travail mais j'aimerais le faire avec plus de calme et de détente". Fatigue accrue par le temps de transport et elle n'arrive pas à récupérer cette fatigue le week-end où elle maintient ce même état d'excitation entre sa vie familiale, sa maison, son ménage (très important) ; se sentirait coupable de s'arrêter pour souffler un peu, pour se laisser vivre. "Je n'ai pas le temps. Il y a tout à faire et j'aime que ma maison soit propre". Nous commençons la relaxation en position allongée. Elle arrive très vite à une détente profonde. "Je suis bien". Parfois, bascule dans le sommeil. Aucune

MEDECINE DU TRAVAIL ET SOPHROLOGIE

image mais une sensation de bien-être, de détente très grande. Nous amenons l'objet de concentration pour une plus grande relaxation mentale et la détente symbolique d'un point d'eau. Le rêve suggéré était le bord de mer en Afrique du Nord, qu'elle affectionne particulièrement. En réalité, son rêve :

"Je suis couchée dans l'herbe au bord d'une rivière. Je suis bien. Je sens l'air sur mon corps".

"Je suis allongée dans un pré, il y a des fleurs, beaucoup de fleurs et ça sent bon". Puis nous continuons avec des gestes de relaxation dynamique du premier degré. Relaxation debout, image de schéma corporel, les yeux fermés.

Puis les différents exercices respiratoires dont le geste des bras dit karaté, mouvements libérateurs des différentes tensions de l'agressivité.

Projection violente du poing fermé, en expiration et cela trois fois. Nous terminons ce dernier mouvement par le geste symbolique du ramassage des "débris" que l'on offre à l'infini. Puis la relaxation assise nous semble importante (elle tape à la machine toute la journée). Les exercices avec les bras, les jambes au cours de la respiration "cela m'aide bien, j'arrive à me détendre assise". Nous continuons ce travail un an à raison de deux séances par semaine.

"Je récupère bien physiquement, je suis plus calme, plus détendue, moins angoissée après chaque séance et les heures qui suivent chaque séance sont meilleures. Je suis mieux et je suis moins stressée".

Elle ne fait pas de relaxation chez elle : "Je n'ai pas le temps".

Temps pris uniquement sur le temps de travail. Notre travail ensemble est interrompu par sa mutation dans un autre centre.

Madame L., 32 ans, Agent Commercial. A 1/2 heure deux fois par jour de transport (métro). Madame L. est mariée, a un enfant de un an. Elle a vécu son enfance et son adolescence dans un petit village de l'Aveyron auquel elle reste très attachée. Dans les antécédents médicaux personnels, on retrouve à l'âge de seize ans :

- des troubles digestifs avec anorexie et vomissements ;
- elle souffre déjà du dos ;
- une tentative d'autolyse ;
- des crises tétaniformes répétées.

A noter qu'à cette époque, les parents se séparaient. Opposition à une sœur aînée plus brillante. En 1973, elle a été opérée d'une ostéotomie fémorale gauche de varisation pour une dysplasie congénitale douloureuse. Elle se fait suivre depuis régulièrement par un médecin traitant. Madame L. est venue au service médical pour faire pratiquer des injections de calcium intra-veineux (spasmophilie), prescrites par son médecin. Devant son appréhension pour ce traitement, une détente par un contrôle respiratoire lui est proposée, ce qui l'a amené à nous parler de sa boule dans la gorge.

"J'ai une boule dans la gorge qui m'opresse et me gêne pour respirer. Je suis contractée et tendue, je sens des tensions musculaires au niveau de mon dos, de mes jambes. Je ne supporte plus mon mari. Je ne supporte plus les contraintes de la vie d'une femme au foyer. Mon mari est comme un petit garçon attendant tout de moi. J'ai l'impression d'avoir deux enfants à charge. J'ai besoin de vivre pour moi, de faire ce qui me plaît. J'ai envie de sortir seule, de retrouver mon indépendance de célibataire".

"J'aime mon travail, je retrouve agressivité

tivité et angoisse à la maison et "la boule". Une aide plus importante par la relaxation sophronique lui est alors proposée. Nous commençons par une séance de relaxation allongée en insistant sur les techniques respiratoires qui permettent d'obtenir très rapidement un relâchement musculaire : épaules, nuque, thorax, gorge. Sa respiration jusqu'à présent est très superficielle. On sent un blocage diaphragmatique. Les cuisses et les jambes sont tendues alors que la partie supérieure de son corps se détend petit à petit.

"Ma boule disparaît".

"J'ai une sensation de chaleur et des picotements au bout des doigts et au niveau des articulations, puis une absence de toute sensation au niveau des membres supérieurs. Je sens un relâchement musculaire au niveau de ma nuque, une détente très grande de ma nuque. Impression d'apesanteur. Je sens une boule au creux de l'estomac".

"Après la séance, j'ai un tremblement des muscles des cuisses et des jambes. Une sensation de froid. Les muscles de mon cou sont relâchés. Plus de boule dans la gorge".

Cette sensation s'est prolongée le soir et les jours suivants. A la deuxième séance : relaxation allongée, relaxation centrée sur la respiration abdominale et la détente abdominale. Sensation de chaleur.

"J'ai des difficultés à me concentrer".

"Ma respiration est difficile, je sens un blocage au niveau de mon cœur et de la gorge, puis mes membres supérieurs se décontractent mais j'ai une sensation de blocage au niveau des jambes, sensation de poids mort, sensation d'être coupée en deux. J'ai froid, je me sens bien, je me sens calme et détendue".

Elle continue la relaxation chez elle aidée de la cassette.

"Ma relaxation est moins profonde mais je n'ai plus la "boule".

La troisième séance faite en position allongée, avec proposition d'un objet de méditation.

"Ma respiration se fait plus facile dès le départ. Je ne sens plus mes membres supérieurs, je n'ai pas de chaleur au niveau du plexus mais je sens une détente au niveau du thorax, de mes cuisses, de mes jambes. J'ai l'impression de flotter au-dessus de mon corps. Ma conscience est parfaitement éveillée. Mon objet de méditation se fond dans des couleurs magnifiques. Je suis couleur".

Difficultés à commander aux doigts de bouger lors du retour.

"J'ai une impression de profonde détente et de voyage. Ma détente s'est prolongée toute la soirée".

Au cours des autres séances, détente de plus en plus profonde.

"Tout mon corps se détend"

"Je suis surprise et étonnée d'arriver à détendre mes membres. Je me sens calme. Je me sens bien après chaque séance".

Les séances continuent de façon très irrégulière, à sa demande.

Madame M., 35 ans, Agent Commercial. Mariée, une fille de 12 ans.

"Je vais me trouver mal, j'ai besoin d'un calmant".

"Je fais une chute de tension, je manque de calcium, j'ai mal au côté gauche, qu'est-ce que j'ai ?".

Elle fait souvent appel au médecin, à l'infirmière. Madame M. parle beaucoup de sa sœur jumelle.

"Elle est anxieuse comme moi".

A sa demande de calmant, un jour

MEDECINE DU TRAVAIL ET SOPHROLOGIE

d'angoisse, nous lui proposons une séance de relaxation.

"Il me semblait que j'allais m'endormir, je me sentais bien"

"Mes membres devenaient lourds comme si je ne pouvais plus bouger".

Elle est partie peu de temps après dans un autre centre.

Madame B., 28 ans, Agent Commercial. A été mariée trois ans, divorcée en 1978, sans enfants. Personnalité chaleureuse et sensible. Ses hobbies : danse classique, piano, voyages. Elle prépare une licence d'espagnol. Tension dans le milieu du travail d'où pleurs et demande d'un calmant à plusieurs reprises. Elle semble intéressée par la relaxation (a fait du yoga), et nous commençons des séances de relaxation en décubitus dorsal. Détente physique très vite acquise. A l'occasion de cette détente, elle parle de ses difficultés à s'assumer : "Je voudrais avant tout que cesse cette scission douloureuse entre un esprit qui existe et un corps qui se refuse, cette contradiction permanente me rend si malheureuse. Je voudrais réaliser l'unité entre mon corps et mon esprit. Je voudrais m'accepter en totalité."

La relaxation est une ouverture et une découverte d'un corps que je ne connais pas, que je refuse et que j'agresse souvent, contre lequel je me venge parce qu'il représente une certaine vulnérabilité".

"Souvent, j'admets que mon corps a ses propres mystères, ses souffrances et ses faiblesses. Je voudrais que la relaxation me fasse sentir ce corps, sa vie. Lorsque j'aurai résolu cette contradiction immense, j'essaierai de résoudre les conflits existants dans mes rapports avec les autres, car j'aurai gagné confiance en moi, je

serai ouverte pour écouter les autres, les sentir, les comprendre. La solitude ou le vide que je ressens souvent ne seraient-ils pas justement la sensation de ce manque et de cette confusion entre un corps qui crie à la vie et un esprit qui étouffe ses élans sans arrêts" ?

La relaxation est envisagée comme :

a) moyen de devenir moins vulnérable ;
b) de prendre de la distance par rapport aux événements, de les dédramatiser ;
c) comme moyen d'accepter, d'exister par soi-même, de s'accepter et de s'aimer ;
d) comme un moyen de découvrir sa propre vérité en prenant conscience de son unité. Notre travail se poursuit à un rythme de deux séances par semaine. Après une des séances, voici ses impressions ressenties :

"Celle de plénitude et de bien-être, d'engourdissement aussi durant la séance. La voix, indépendamment de son contenu contribue au relâchement et à la décrispation. Au départ, la conscience fait un effort pour accepter le message lancé par cette voix, et le transmettre aux muscles et au cerveau fatigué et tendu. Puis au fur et à mesure, la sensation d'effort et d'attention disposant, il me semble qu'il y ait dialogue direct entre cette voix venue de l'extérieur et tout ce corps en écoute et en recherche de lui-même, pour retrouver son harmonie perdue.

Seul l'esprit a encore du mal à se relâcher et les pensées s'entrechoquent encore en pagaille, bien souvent il est capté par des souvenirs récents, des images d'un passé trop proche, il a du mal à trouver le repos". Nous abordons la dynamique I et II. Cette technique ne semble pas lui apporter d'autres avantages et même le mouvement dit de karaté se fait sans violence. Après un travail sur le corps, elle émet le souhait d'une prise en charge psycho-thé-

rapeutique, ce qui est irréalisable de par ma formation et dans le cadre d'une médecine du travail. Elle accepte l'idée d'une éventuelle prise en charge dans un milieu plus spécialisé. Ici nous continuons un travail au niveau du corps qui l'aide à percevoir vie et harmonie au niveau de ce corps. Découverte des dimensions de son Moi. Confiance en elle-même, harmonie corps-esprit qui deviennent plus évidents à chaque séance.

"J'ai conscience que les choses évoluent depuis quelque temps. Il y a quelque chose qui brûle à l'intérieur, un feu, une passion pour la vie. Les choses se bousculent un peu. Les désirs naissent en même temps et ils sont si nombreux que j'ai du mal à mettre de l'ordre et de voir lequel est le plus important. J'ai envie que tout change. Ma plus grande réussite est la reconnaissance des autres de ce changement".

Et après d'autres séances :

"Je sens de l'agressivité en moi. Elle est née d'un besoin de m'affirmer, de mon désir d'être reconnue. Je découvre ma force intérieure, une force de vie, freinée jusqu'à maintenant par des forces inconscientes". Nous n'avons pas terminé notre travail ensemble.

CONCLUSION

Ce travail de deux ans commencé par des séances individuelles pour continuer ensuite vers des séances de groupe permet de constater qu'il y a une grande demande en entreprise.

Il s'est avéré que la sophrologie est une aide précieuse, efficace, bénéfique dans des actes très simples de la vie du travail, de tous les jours. A savoir :

- avant une prise de sang,
- avant une injection,
- dans les crises de spasmodie, d'angoisse,
- dans les tensions rencontrées dans le monde du travail,
- dans l'écoute des problèmes personnels.

Elle apprend à gérer le stress. Elle passe aussi par une meilleure connaissance de soi. Elle apprend à mettre la distance avec nos émotions, à mieux communiquer. Prise de conscience de son corps et de l'énergie en nous. Elle aide la personne à se prendre en charge, à s'accepter pour un mieux-être. •

PROGRAMME DES ACTIVITES 1993

FACULTE EUROPEENNE DE SOPHROLOGIE

COLLEGE INTERNATIONAL DE SOPHROLOGIE MÉDICALE

CENTRE DE SOPHROLOGIE DE PARIS

**DÉLÉGATION OFFICIELLE
DE LA FÉDÉRATION MONDIALE
DE SOPHROLOGIE
87, boulevard Raspail
75006 PARIS**

DIRECTEUR DES ÉTUDES :

Dr J.P. HUBERT
Co-Président Fondateur
du Collège
International,
Président de la Faculté
de Sophrologie,
Chargé d'enseignement
à la Faculté de
Médecine et Biologie
Humaine Paris-Nord

• COURS D'ENSEIGNEMENT DE BASE

15-16-17-18 octobre 1993

1er cycle

11-12-13-14 novembre 1993

1er cycle

• COURS DE FORMATION

19-20-21-22 novembre 1993

2ème cycle

12-13-14-15 novembre 1993

3ème cycle

20-21-22-23 novembre 1993

4ème cycle

• COURS POST-ENSEIGNEMENT (formation et perfectionnement)

21-22-23 janvier 1994

5ème cycle

• SESSION D'EXAMEN PROBATOIRE EN VUE DU CERTIFICAT

Soutenance des mémoires

• PROCHAINES SESSIONS D'EXAMEN PROBATOIRE

soutenance du mémoire

7 juillet 1993

examens oraux

14 novembre 1993

examens écrits

21 novembre 1993

soutenance mémoires

• JOURNÉES PRATIQUES D'OBSTÉTRIQUE ET PRÉPARATION À LA MATERNITÉ

Vendredi 1er et samedi

2 octobre 1993

• JOURNÉES PRATIQUES DE SYNTHÈSE SOPHRO- DYNAMIQUE

(Nécessaires à la formation)

Dimanche 16 février 1994

Dimanche 20 février 1994

Samedi 19 mars 1994

• SOPHROLOGIE ET SPORT 11-12 décembre 1993

• AMOUR, SOPHROLOGIE, SEXOLOGIE

19-20 mars 1994

• RENCONTRE DE MAINTENANCE 1993

La rencontre annuelle de
maintenance aura lieu fin octobre
en Extrême-Orient.

Pour inscriptions et renseignements,
écrire au Centre de Sophrologie de
Paris - Tél. (1) 45 49 24 64

• SÉANCES DE RELAXATION DYNAMIQUE ET RENCONTRES DIDACTIQUES

*(nécessaires à la formation
permanente)*

Lundi 12h00 - 17h30

1er et 2ème degré

Lundi 13h00

Groupe de visualisation

Lundi 18h30

3ème degré

Mardi 13h30

1er et 2ème degré

Mercredi 18h00

Groupe de visualisation

Jeudi 12h30

1er et 2ème degré