



Association pour l'Alternative en Médecine

Numéro 4

mars 2003

EDITO

Il convient de dire que la maladie (du petit malaise aux pathologies les plus graves) est la résultante d'un déséquilibre lié à nos conditions de vie, conditions qui génèrent un cortège d'agressions provenant du milieu physique comme du milieu humain.

Ces agressions, ces stress, font partie de notre quotidien : nous les subissons, ils participent à nous déstabiliser et la maladie ou le mal-être apparaissent lorsque nos capacités d'adaptation sont dépassées, les limites pouvant varier d'un individu à l'autre.

- Comment alors nous protéger et résister à ces stress ?
- Comment accroître notre adaptabilité et mieux connaître nos limites ?
- Comment les médecines peuvent-elles nous aider dans ce cheminement personnel nous permettant de sauvegarder notre équilibre ?

Nous sommes tous concernés par ce problème de société et c'est la raison pour laquelle la ville de Montgeron a proposé d'organiser ce débat le 11 mars 2003 au Cyrano.

Joël MEILLAT

Maire adjoint à la Culture et à la Vie associative

STRESS ET MÉDECINES

« *Comprendre et percevoir son stress
pour vivre en équilibre* »

Montgeron, le 11 mars 2003

Quelques éléments de réflexions...

LE STRESS : DEFINITIONS

I - AU PLUS HAUT DEGRE DE GENERALITE

Le STRESS est l'ensemble des REACTIONS :

- dans le temps (RYTHMES BIOLOGIQUES)
- et dans l'espace (SYNDROME GENERAL D'ADAPTATION ou SGA) d'un organisme en vue de son ADAPTATION à une « agression » extérieure ou à une modification de l'environnement vécue comme telle.

Dit autrement,

Le Stress "c'est la réponse¹ de l'organisme à toute demande² qui lui est faite³"
(Hans Selye).⁴

1. Réponse très variable d'une personne à l'autre (sur le plan physique, émotionnel ou et social) ;
2. Demande de l'environnement ;
3. ... lui est fait ... dans le but de s'adapter ;
4. C'est la définition la plus large du stress.

Hans Selye a aussi cité :

"*Le stress, c'est la vie, sans stress, c'est la mort*". 1974

Il y a donc interaction de TROIS « acteurs », et non DEUX :

- 1 - le « STRESSEUR » : demande (ou injonction) extérieure (chaleur, lumière, bruit, patron, épouse...),
- 2 - le « STRESSÉ » : organisme à qui la demande est faite,
- 3 - le « STRESSABLE » : réponse variable, fonction de la « sensibilité » de l'organisme.

C'est le 2 qui consulte ou qui se plaint. Il se manifeste lorsqu'il y a CARENCE (facteur « PAS ASSEZ ») ou EXCES (facteur « TROP ») de 1 ou de 3.

EXEMPLES :

II - LE PLUS SOUVENT

Le stress est vécu comme l'état de tension chronique (à la fois physique et psychique) qui découle d'une façon inadéquate de gérer la pression (psychique) pendant une période prolongée. Plusieurs ingrédients sont

nécessaires pour créer un stress.

Il faut:

- 1 - une situation comportant de la pression (psychique);
- 2 - pendant une période prolongée (autrement, il ne s'agira que de tension passagère);
- 3 - une façon inadéquate de réagir à cette situation.


III - STRESS ET RYTHMES BIOLOGIQUES

Chez l'homme, la réponse comportementale psycho-émotionnelle et neuro-biologique destinée à faire face à un agent stressant est très variable selon le type de stress, selon l'individu, sa personnalité, ses expériences antérieures et son apprentissage, ses capacités à contrôler la situation... Les pathologies secondaires au *stress aigu* et *chronique* sont diverses: anxiété réactionnelle et troubles de l'adaptation, état de stress post-traumatique, troubles névrotiques, maladies psychosomatiques, troubles dépressifs, qui peuvent être pris comme exemples de l'intérêt d'une approche chronobiologique.

Parallèlement à la gestion des différents niveaux de vigilance, les systèmes sympathiques et médulo-surréaliens, les systèmes neuro-endocriniens dont, en particulier, l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien, et les neuro-transmetteurs cérébraux, présentent des VARIATIONS TEMPORELLES qui interviennent dans la genèse et l'expression des émotions, ainsi que dans le domaine de la psycho-biologie du stress.

Pierre POPOWSKI
Pédiatre, homéopathe

Origine éducative du stress en France

 Quatre constats sur le côté stressant de notre éducation :


1) Il n'existe pas à ce jour de diplôme ou de formation complète pour être parents. Dès lors chacun fait ce qu'il peut et expérimente sur chaque enfant au fur et à mesure. N'importe qui peut faire un enfant (il suffit d'être deux) et nous prenons le risque de lui transmettre tout ou une partie de nos déséquilibres. Lui offrir la possibilité de grandir et de se préparer à la vie est une tâche plus complexe que de le concevoir. Même s'il n'existe pas de méthode miracle, certains réflexes et connaissances simples et concrètes améliorent considérablement la qualité de ce que nous délivrons à nos enfants.

2) Notre éducation est fondée sur cinq dogmes qui génèrent du stress très tôt chez l'enfant. Elle est dogmatique (« *j'ai raison et c'est indiscutable* ») par nature et privilégie l'idée que l'adulte sait ce qui est bon pour l'enfant **à sa place**. L'enfant ne peut donc pas expérimenter et doit obéir par principe. C'est là la découverte des premières frustrations et des premiers stressés. Nous confondons souvent *guider*, *accompagner* et *éduquer*. Le corps de l'enfant n'est pas pris en

compte dans l'apprentissage et dans le mode de transmission de nos sentiments. C'est ainsi qu'il intègre ses premiers déséquilibres qui peuvent devenir le siège de maladies ultérieures.

3) Notre vie trépidante comporte de plus en plus de stressés (voitures, pollution, bruit, agressions verbales et médiatiques, pressions professionnelles etc.). Lorsque nous rentrons chez nous, nous ne sommes pas en état d'être des parents attentifs et équilibrés. Nous sommes encore des salariés d'entreprise stressés, des automobilistes stressés, des contribuables stressés etc.

4) L'éducation nationale fait ce qu'elle peut avec des moyens insuffisants (le budget de l'armée est en augmentation celui des écoles est gelé). Il n'est pas exigé d'aimer les enfants pour devenir professeur. La plupart des professeurs reconnaissent (quand on ne les agresse pas) que leur formation ne les prépare pas suffisamment aux changements des élèves d'aujourd'hui. Il en résulte des difficultés tant pour les élèves que pour les professeurs. Là encore le stress est omniprésent.

 Quelles solutions concrètes pour une éducation adaptée au 21^{ème} siècle ?

- 1) Créer une école nationale des parents agréée par l'état qui délivrera sur **une base de volontariat** un enseignement simple et concret à la carte à l'intention des parents et futurs parents qui le souhaitent.
- 2) Comprendre l'impérieuse nécessité de faire un sas de décompression dès que l'on rentre chez soi pour se ressourcer et être à nouveau en état d'accompagner positivement nos enfants vers leur envie de grandir et de découvrir.
- 3) Nouer un réel dialogue avec les professeurs pour travailler ensemble vers un enseignement plus ZEN de part et d'autre. Celui-ci devra donner l'envie aux enfants comme aux enseignants du respect et de l'écoute mutuelle. Le corps devra être pris en compte dans l'approche pédagogique.
- 4) Donner un sens à notre vie par notre engagement à construire et à respecter des valeurs humaines qui permettront de léguer aux générations futures un monde plus proche de l'équilibre.

Jean-Christian WILMES
Myriam PAUMIER

Sophrologues et membres Fondateurs de l'Association de
Recherche et de Développement de la **Gestion De Soi**
(ARDGDS).

Stress et ostéopathie

A l'origine, le stress est un processus tout à fait naturel, un processus vital. C'est un mécanisme de défense inscrit dans les gènes, un programme de survie. Se sentir stressé n'est donc pas un signe de faiblesse, c'est seulement la durée, la répétition, l'intensité excessive de la réaction de stress qui représente une

souffrance : c'est la phase d'épuisement où l'organisme finit par être débordé et par s'épuiser complètement.

Comment y remédier ?

L'ostéopathie viscérale permet de comprendre que le ventre est un second cerveau produisant les précurseurs des neurotransmetteurs. Comme leur nom l'indique, ces neurotransmetteurs permettent la communication entre deux neurones à l'intérieur de la synapse. Sans cette médiation chimique, l'influx nerveux (le langage entre neurones) ne peut se faire. Le STRESS ne peut être analysé et on est incapable de le surmonter.

Rappel : la synapse permet à deux neurones de communiquer à l'aide de médiateurs chimiques que sont les différents systèmes monoaminergiques (Dopaminergique / Noradrénergique / Sérotoninergique). Ces neurotransmetteurs sont synthétisés à partir de précurseurs issus de l'alimentation : sans précurseurs pas de médiateurs donc pas de communication interneurones et donc incapacité de réagir au stress.

L'approche viscérale de l'ostéopathie va diagnostiquer la lésion pariétale qui entraîne une perturbation artérielle par modification de la dynamique du flux artériel.

Rappel : le sang sort du cœur via l'aorte puis l'artère iliaque primitive qui correspond à la hauteur de la vertèbre L3. De là, cette artère primitive se divise en deux : Artère iliaque antérieure (→ viscères → utérine / prostatique) et Artère iliaque postérieure (→ fémorale → pied).

Symptomatologie

- pieds froids
- ventre ballonné
- problèmes digestifs
- problèmes intestinaux
- vacuité cérébrale car pas assez de sang au cerveau car trop en stagnation dans le ventre (hypercongestion uterus / prostate).

Au bout d'un certain temps, l'hypercongestion va échauffer les organes viscéraux qui finiront par ralentir leur mobilité donc ralentir leur fonctionnement et par conséquent la capacité à synthétiser les précurseurs. Les neurotransmetteurs ne pourront alors pas se renouveler. Le cercle vicieux est enclenché.

En conclusion, si vous doutez que le système nerveux entérique (abdominal) éprouve des émotions, il est évident qu'il en provoque. Les progrès de la biologie permettent de mettre ceci en évidence par un examen du profil des neuromédiateurs appelé le PRONE.

Symptôme d'un stress pathologique durable

Registre psychique

- Hyperréactivité à l'environnement
- Irritabilité
- Tension psychique
- Fatigue intellectuelle
- Impossibilité de se détendre
- Trouble du sommeil
- Manifestations anxiophobiques.

Registre somatique

- Troubles neurovégétatifs
- Asthénie
- Tension musculaire
- Rachialgie
- Céphalée de tension ou migraines
- Tremblements
- Sueurs
- Palpitation H T A labile
- Colopathie fonctionnelle
- Cystalgie à urine claire.

Registre comportemental

- Inhibition ou impulsivité
- Changement du caractère
- Abus d'alcool ou de médicaments.

Patrick NECKER
Ostéopathe acupuncteur

Stress et psychologie

Depuis plus de 20 ans de pratique en cabinet, j'ai pu observer les multiples dégâts causés par le stress, depuis les troubles mineurs, en passant par les maladies plus graves, jusqu'à ceux pouvant entraîner la mort. Bien sûr, si la pratique de la sophrologie était institutionnalisée, il y aurait beaucoup moins de stress, de victimes du mal-être, et de dépenses, non pas de santé, mais de dépenses dues aux maladies engendrées par le stress.

Mais voilà ! Que se passe-t-il et que manque-t-il pour que ce soit la tendance du stress qui prédomine, plutôt que la tendance du bien être ? Tout d'abord, lorsqu'on parle de bien être, ou de mal être, on parle de **la partie la plus sensible** de nous-même. Il s'agit d'un de nos centres vitaux, où retentissent, où vibrent toutes nos pensées, nos sentiments, nos émotions, nos sensations. C'est au cœur même de ce **centre sensible**, que nous vivons chaque instant, chaque événement, dans un certain état.

Qu'est-ce qui provoque l'état de stress ? Celui-ci s'amorce

le plus souvent en commençant par un **courant très rapide de pensées** qui se répand littéralement dans tout le corps, à travers *un flux de sensations plus ou moins fortes*. Ce courant de pensées, qui est *la source*, est suivi d'un **torrent** de représentations, d'images, de perceptions, de visions envahissant l'esprit qui les propage dans le corps. Le corps se trouve alors prisonnier de ce que l'esprit est **en train de produire**. Pour ne pas subir le déferlement d'adrénaline provoquée par les perceptions, c'est au niveau des **perceptions**, *en amont*, en **prévention** des réactions de stress, qu'il est *souhaitable* d'agir. Mais une fois le stress installé, ce sont les réactions émotionnelles débordantes qui prennent le dessus. Il y a réaction à l'événement qui *domine et perturbe* la sensibilité, entraînant les émotions... Plutôt qu'une *action choisie*, **consciente** de la sauvegarde de notre état le plus favorable, pour **agir favorablement** sur l'événement.

Une fois sous *l'emprise* de la domination qui est **plus forte que soi**, nous **perdons** notre équilibre intérieur parce que nous **nous investissons beaucoup trop** dans l'extérieur. Nous nous mettons effectivement beaucoup **trop hors de notre centre vital**, en perdant de vue notre *autonomie*, notre *identité*, ce qui nous appartient, ce qui est juste et bon pour notre sensibilité. Nous nous mettons dans une *position réactionnelle* excentrée de nous-même, alors qu'il serait plus profitable d'agir depuis notre centre, en faisant attention à ce que nous *projetons de pensées* et de perceptions sur l'extérieur. **La vigilance, l'écoute, l'attention, l'observation minutieuse** de nos pensées et perceptions sont certainement les pratiques les plus utiles pour ne pas se laisser envahir par le stress. C'est une véritable **auto-éducation permanente**, pour nous-mêmes et pour notre entourage. Mais mieux encore, c'est une *création* de nos propres états intérieurs, **création consciente** de nos *outils constructifs*, pour ne pas avoir à subir et à faire subir autour de nous, nos réactions destructives.

La plus grande vigilance est donc de se rappeler que *l'extérieur n'est pas plus important (ni dominant) que l'intérieur de soi*. Car c'est bien **notre état intérieur** qui *va devoir traiter* l'événement **le mieux possible**. Or, on sait très bien que nous ne traitons pas bien les personnes ou les événements quand nous sommes, intérieurement, en état de réaction, de mal-être et de stress. Pour répondre le plus efficacement et le plus sainement possible aux exigences extérieures, il nous faut commencer par *répondre le plus efficacement et le plus sainement possible à nos exigences intérieure*, qui sont, **par dessus tout le reste**, celles de notre bien être intérieur.

Ceci est la **priorité des priorités** si nous voulons mieux être et mieux vivre les réalités du monde extérieur. Il est bon de **bien entendre**, de **bien ressentir**, de **bien approfondir et**

intégrer ces mots : MIEUX ETRE, MIEUX VIVRE, **être et vivre**, cela EST, et cela se VIT, **cela se crée**, (*avant de s'exprimer à l'extérieur*), cela se passe **d'abord** à l'intérieur. Alors, vous comprenez pourquoi il faut *s'investir*, en *qualité d'état*, à vivre, au-dedans de soi. C'est pourquoi il est nécessaire de porter une *attention toute particulière* à la **nature de nos pensées, de nos sentiments**, de nos états intérieurs d'existence, et de les soigner dès qu'ils sont en situation de mal être, de stress et de souffrance. Et si le stress se propage tant, et que nous en sommes tous victimes, c'est que **nous n'apportons pas, (individuellement), l'attention** nécessaire à nos états intérieurs sensibles. Nous ne nous intériorisons pas suffisamment *qualitativement*, nous ne nous relaxons pas suffisamment le corps et l'esprit pour rencontrer nos merveilleuses possibilités à conscientiser. Nous prenons trop, **beaucoup trop** sur nous-mêmes. Et c'est ce trop qui déborde et crée la vie que nous menons.

Mais je voudrais revenir sur l'importance fondamentale de ce que nous vivons en soi. Voulons nous continuer à subir l'inconscience de nos moyens qui nous font subir le stress ? Non ! Je suppose que personne ne le souhaite ! Mais alors que faisons-nous pour vivre plus pleinement, **plus consciemment** nos capacités à mieux être ? Sommes-nous pleinement conscients de toutes nos ressources en matière de qualité de vécu ? Les connaissons-nous toutes, les avons-nous toutes réalisées, toutes accomplies ? Certainement pas, sinon nous ne serions plus jamais en état de stress. Nos potentiels de bien être se trouvent bien évidemment *enfouis, endormis* au fond de notre inconscient, inconscient qu'il est de ses trésors !

A chaque fois que nous tombons dans les pièges du stress, nous tombons dans les pièges de **l'inconscience des ressources positives** de notre sensibilité. Que faut-il faire ? Faire de **l'introspection** bien sûr, de **l'introspection positive**. Aller *rencontrer notre centre*, notre être *sensible*, pour identifier, pour *réaliser consciemment, davantage* de ses qualités, *davantage* de ses valeurs, *davantage* des moyens qu'il contient *pour mieux vivre, mieux se vivre*, quoi qu'il arrive à l'extérieur. Ce n'est pas le monde qui va arrêter de nous stresser ! **C'est nous-même**, depuis notre *sensibilité profonde*, depuis notre centre, notre soi, **nous-même**, qui allons partir à la découverte des **moyens précieux** que contient notre inconscient, pour nous libérer du stress !

Marie-Thérèse STURGE-MOORE

Psychologue, Sophrologue

Diplômée de la Faculté de Médecine de Paris XIII

Stress et yoga

Le yoga est né en Inde il y a plusieurs millénaires. Il est défini comme un point de vue, une voie pour la compréhension du monde, un chemin pour acquérir un art de vivre.

Le yoga est l'expérience d'un état d'union entre le corps, le souffle et le mental.

Le mot YOGA signifie RELIER, UNIR : pratiquer le yoga c'est être en recherche d'une relation juste avec soi-même, avec les autres et avec ce qui nous entoure. Etablir cette qualité de relation nécessite la capacité de diriger notre attention sans distraction. Le yoga, c'est aussi orienter le mental.

Le concept de STRESS met en évidence les multiples interférences entre le fonctionnement du corps et celui du mental. Le yoga a quelque chose à offrir dans le domaine du stress tant sur le plan de l'analyse que sur le plan de la pratique.

1. LE YOGA PEUT AIDER À PERCEVOIR ET À COMPRENDRE LE STRESS.

1. PERCEVOIR

Le point de départ est, en général, le constat que quelque chose ne va pas. C'est ce qui motive le choix de pratiquer le yoga. Les troubles dont il est question sont souvent en relation avec des situations de stress : maux de dos, tensions corporelles, raideurs, insomnies, perturbations respiratoires, agitation mentale, difficultés de concentration, de mémorisation, irritabilité, anxiété etc...

Le yoga, un outil d'observation.

Le yoga va permettre l'observation par le pratiquant et par l'enseignant des symptômes qui manifestent la présence d'obstacles perturbants. Ces symptômes, au nombre de quatre, sont décrits dans le traité de Yoga Sutra (environ 200 ans avant JC) :

- une sensation diffuse de malaise, la souffrance, quelque chose de global,
- un mauvais moral, une disposition mentale perturbée et perturbante,
- un inconfort corporel, quelque chose qui concerne le corps,
- une difficulté respiratoire, quelque chose qui concerne le souffle.

Ces symptômes peuvent être présents séparément ou simultanément. S'il est possible de les observer dans la vie quotidienne, la pratique du yoga va permettre d'affiner cette observation et cette connaissance de soi pour améliorer la situation.

Le yoga, une pratique qui révèle...

Par l'utilisation de postures et de respirations appropriées, le pratiquant va progressivement développer sa capacité à observer :

- l'état de son corps, (ex. les tensions et leur localisation dans le corps...),
- l'état de son souffle, (ex. les perturbations en relation avec le mouvement ou l'immobilité...),
- l'état de son mental, (ex. l'agitation, la dispersion...).

Les postures sont des positions du corps variées dans lesquelles on entre, on reste et on sort en respectant un certain nombre de règles. Elles constituent la base de la pratique corporelle. Elles sont associées à la respiration, en fonction de ses différentes phases : inspiration, rétention du souffle poumons pleins, expiration, rétention du souffle poumons vides.

Une infinité de combinaisons est possible entre les mouvements du corps avec ou sans coordination respiratoires, les positions immobiles du corps, les différentes phases respiratoires, l'orientation du mental et la qualité d'attention requise pour ce faire.

2. COMPRENDRE

Par son analyse des causes de la souffrance, le yoga éclaire de façon originale et pertinente le concept de stress. En effet, les symptômes perceptibles sont comme la partie visible de l'iceberg. Ils sont la manifestation de causes profondes de la souffrance inhérentes à la condition humaine. La théorie du yoga dénombre cinq sources d'affliction :

- l'ignorance, la confusion, la non-connaissance de la réalité, une méprise fondamentale qui conditionne la façon dont nous nous voyons nous-mêmes et dont nous voyons le monde. C'est le terreau dans lequel se développent les quatre autres :
- l'identification, ce qui fait que nous croyons être ce à quoi nous nous identifions et que nous ne savons pas qui nous sommes en réalité,
- l'attrait, la passion, l'avidité,
- le rejet, l'aversion,
- la peur à laquelle personne n'échappe, même le plus sage.

Ces tendances profondes qui nous habitent peuvent être directement ou indirectement génératrices de stress. Elles peuvent être limitées ou envahissantes selon leur niveau de développement. Même

endormies, elles ne disparaissent jamais et elles peuvent se réveiller à tout moment. Mais le yoga propose d'agir pour réduire leur influence.

2. LE YOGA PEUT AIDER À MAINTENIR OU À RETABLIR UN EQUILIBRE.

Cheminer avec le yoga, c'est partir du constat que tout est souffrance pour aller vers un état de clarté mentale. Les outils proposés sont nombreux et variés, susceptibles d'être adaptés à chaque personne selon les conditions de vie, d'âge, de santé, de lieu, de temps et selon une progression graduelle respectueuse de ses possibilités. La pratique est une notion clé du yoga : **c'est une expérience à faire et à répéter.**

1. LE YOGA DE L'ACTION QUOTIDIENNE

Cet engagement dans l'action avec le yoga se fonde sur trois attitudes à développer :

- agir, faire quelque chose pour bien se porter, éliminer l'indésirable..., c'est une discipline de vie, une pratique qui affine la sensibilité, avec l'idée de nettoyage, de purification...
- chercher à savoir et à comprendre, apprendre quelque chose sur soi, c'est l'enquête sur soi par l'étude et l'observation...
- rechercher la qualité de l'action plutôt que ses résultats, prendre de la distance par rapport aux résultats de l'action... et accepter de ne pas être le maître.

2. LE YOGA AUX HUIT MEMBRES

Tout le processus de yoga qui conduit au discernement est décrit comme étant composé de huit parties, dont la pratique des postures ASANA et la pratique des respirations PRANAYAMA sont les plus connues. Elles permettent une exploration unique de la relation entre le corps, la respiration et le mental.

Face aux déséquilibres multiples générés par le stress, le yoga peut apporter **une réponse globale** en aidant la personne à retrouver ou à maintenir une harmonie profonde. En effet le yoga va agir :

- sur le plan physique par le travail musculaire et postural,
- sur le plan respiratoire par des techniques de régulation et d'allongement du souffle,
- sur le plan mental par l'orientation de l'attention et le développement de la vigilance et de la capacité de concentration.

En outre le yoga a un effet profondément régulateur sur toutes les fonctions de l'organisme.

Le choix de la qualité de la pratique vers une **orientation relaxante ou stimulante ou équilibrante**

dépend des motivations, des besoins et des possibilités de la personne concernée et il relève de la compétence du professeur de yoga.

Un certain nombre de concepts fondamentaux viennent étayer et enrichir la pratique. En voici deux exemples parmi d'autres illustrés par deux citations :

Gérard BLITZ : « *Etre fermement établi dans un espace heureux* », concept de fermeté et d'aisance simultanées qui définit la posture de yoga.

Document imprimé par nos soins

Michel ALIBERT : « *La réalité de celui qui est libre, c'est quelqu'un qui s'habille comme tout le monde, qui continue d'agir comme tout le monde, mais en qui quelque chose a changé. Sa vision du monde s'est transformée et donc sa relation à lui-même, puisque lui-même c'est le monde* », concepts de liberté et de responsabilité.

Odile ARNAUD-ROUPPERT
Professeur de yoga

CONFÉRENCES

LE QUOTIDIEN ET LA SOPHROLOGIE

Conférence animée par Marie-Thérèse Sturge-Moore

Mercredi 19 mars 2003 – 21 h - Café-Cultures – Draveil
(Entrée libre)

« *Quotidiennement, nous passons les événements au crible de notre interprétation qui les exagère, les minimise ou les déforme, créant ainsi notre vécu plus ou moins qualitatif. Au cours de cette conférence, nous allons voir comment il est possible d'être moins affecté par les événements, en créant à l'intérieur de soi les perceptions sereines, capables d'agir non seulement sur les événements, mais aussi sur notre qualité de vie. Des exercices pratiques seront proposés.* ».

LÉGALISATION DE L'OSTÉOPATHIE EN FRANCE

« *UNE NOUVELLE VENUE DANS LE PAYSAGE DE LA SANTÉ* »

Conférence animée par Pierre Rémy, ostéopathe D. O.

Jeudi 22 mai 2003 – 20h30 - Café-Cultures – Draveil
(Entrée libre)

« *Alors que les décrets réglementant l'exercice de l'ostéopathie devraient être rédigés fin 2003, nous nous proposons de répondre aux questions suivantes : Qu'est-ce qu'un ostéopathe ? Quelle formation a-t-il reçue ? Quels sont les principes d'action de l'ostéopathie et à quelles pathologies peut-elle s'adresser ?* »

La conférence de Pierre Rémy aura lieu sur réservation à partir du 19 mai au 06 86 27 61 18 (entre 18 et 20h de préférence).

~~~~~

Les textes publiés n'engagent que leurs auteurs.