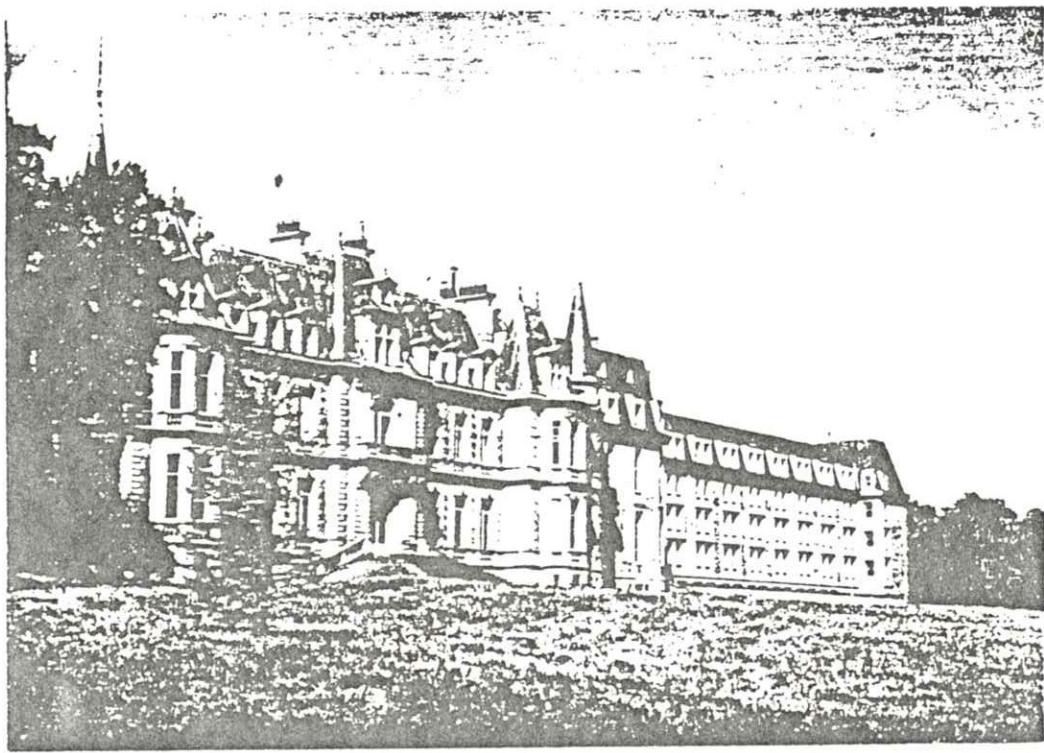


La Biosynergie

pour les

Cheminots abstinent^s
(anciens éthyliques)



Stages à Gouviex (près de Chantilly)

Marcelle TIRARD

- Présentation de l'Association "La Sante du Cheminot"
- Témoignage
- Mon intervention
- Résultats obtenus

Comment ai-je été amené à faire connaître "La Biosynergie" dans le milieu S.N.C.F. et de ce fait, sur un plan national ...

Ce n'est certainement pas par hasard que leur journal bimestriel est venu entre mes mains :

"La santé de la Famille"

Organe de la Santé de la Famille des Chemins de Fer Français et de sa Section des Cheminots Abstiens dite = "La Santé du Cheminot".

Association créée en 1902 reconnue d'utilité publique et sans but lucratif, se veut apostolique et accueille les militants de toutes croyances religieuses.

Mais, si elle est sans but lucratif, elle n'en est pas pour autant sans but social.

Quel en est donc le schéma directeur ?

L'article premier des statuts dit ceci :

« Grouper les agents du Chemin de fer et d'autres entreprises de transport ainsi que les membres de leur famille pour sauvegarder leur santé et celle de leur descendance afin de les préparer à une heureuse vieillesse ».

Pour atteindre cet objectif son programme comporte notamment :

- La défense contre l'alcoolisme, contre le tabagisme, contre toutes les toxicomanies;
- L'enseignement de l'hygiène alimentaire;
- L'information et la communication;
- L'aide aux malades alcooliques et à leur famille.

Ce dernier point vous le savez tous, est et restera

//

toujours le plus difficile à concrétiser. C'est pourquoi il est indispensable que tous les hommes et toutes les femmes de bonne volonté se rassemblent, qu'ils se serrent les coudes, en laissant de côté les petites divergences, les petites blessures d'orgueil ou de présence ; pour former une équipe homogène, efficace, unie par l'amitié et pourquoi ne pas le dire l'icône de son prochain.

La réussite d'une Association comme la leur est à ce prix.

L'Association qui regroupe environ 3500 membres, met à la disposition des agents qui ont besoin de soins, deux établissement de cure et de post-cure, l'un à TUN-LA-FONTAINE à MEULAN (8250) l'autre à MALVAU, 3^e étage 3013E, qui comprennent respectivement 114 et 111 employés. (médecins - ps holologues - infirmières - Assistantes sociales etc...).

Ils bénéficient des structures de la S.I.C.F.

- le corps médical
- les personnels soignants et les travailleurs sociaux
- les employés et leurs collaborateurs
- les comités d'entreprises
- les organisations syndicales
- les comités d'hygiène et de sécurité

"La Santé du Cheminot" permet également aux anciens malades abstinents de participer, dans le cadre de la formation, à des stages de préparation à la lourde et impérative, tâche de militant bénévole au sein d'un Comité Régional de leur centre d'attache.

Cette instruction offre la possibilité d'intervenir auprès d'un malade de l'alcool, de conseiller et le guider vers les services compétents

faissant ainsi, preuve d'acte de "sauvetage".

C'est là que j'interviens. Au régu de ce journal j'avais sollicité cette Association pour lui faire connaitre la BIOSYNERGIE et proposer mes services à ses dirigeants pour les seconder dans leur démarche.

Deux ou trois jours après, l'Association m'a contacté pour remplacer au pied levé, deux psychologues du C.N.R.S. qui assuraient leurs cours depuis plusieurs années.

J'ai donc été amenée à faire vivre la BIOSYNERGIE à un groupe de 23 personnes, deux fois 2 jours $\frac{1}{2}$ à GOUVIEUX près de Chantilly, dans un château tenu par des Jésuites qui en ont fait un Centre Culturel.

Ces personnes viennent de tous les coins de France = Région parisienne - Rennes - Tours - Reims - Metz - Boulogne sur mer - La Rochelle - Bordeaux - Nîmes etc....

Après mon intervention, le Conseil d'Administration de l'Association a reconsidéré son action, concernant le programme des stages. Il a décidé d'ajouter un 3^e stage aux deux précédemment programmés :

Un 1^{er} degré destiné aux personnes venant de terminer la cure et la postcure, (en deux sessions espacées de 15 jours)

BIOSYNERGIE et RELAXATION = Connaissance du corps et de ses énergies

Un 2^{ème} degré, pour ceux qui ont suivi le 1^{er} degré, (sur 5 jours)

L'ÉCOUTE L'EXPRESSION et la COMMUNICATION

- RELAXATIONS et PSYCHOLOGIE APPLIQUEE

- L'HYGIENE ALIMENTAIRE

Un 3^e degré essentiellement réservé aux militants désirant des responsabilités au sein de leur Comité Régional.

- LA DIRECTION de groupe

- LA VIE ASSOCIATIVE

Voici donc résumée succinctement ce qu'est l'Association "La Santé du Cheminot" et ses activités

Il est également intéressant de savoir que cette dernière fait partie d'une Fédération : la "FITPAT"

« Fédération Française Interprofessionnelle pour le Traitement et la Prévention de l'Alcoolisme et autres Toxicomanies ».

qui regroupe neuf Associations Professionnelles Féderées

- Amitié Communautaires et Municipaux

- Amitié E.D.F. - G.D.F.

- Amitié d'Entraide AIR FRANCE

- " Police Entraide Liaison

- " Présence R.A.T.P.

- " P.T.T.

- Santé Amitié Ville de Paris

- La Santé du Cheminot

- Sobrieté Education Nationale

Venons maintenant au vif du sujet.

Comment devient-on alcoolique ?

Voici le témoignage d'un ancien malade abstinent qui a fait le premier stage et qui pratique toujours certaines techniques de BIOSYNERGIE. Cette démarche lui a permis de s'ouvrir, de parler de son histoire afin d'aider les buveurs excessifs à se sortir de leur cauchemard.

C'est avec son accord, que je le communique à tous les lecteurs d'Eliades.

"Un dur et long parcours"

P. Franck

Région de RENNES.

11

Témoignage d'un ancien malade de l'alcool. (La Santé du Cheminot)

Un dur et long parcours.

Je suis rentré au centre d'apprentissage SNCF le 1^{er} Octobre 1953 à RENNES. Au bout de trois années j'ai obtenu le diplôme de fin d'apprentissage et un C.A.P. d'ajusteur.

En 1955, les apprentis ne restaient pas à RENNES. Je voilà donc en octobre avec plusieurs de mes camarades aux ateliers de SOTTEVILLE. J'ai 17 ans, le salaire des moins de 18 ans lorsque la chambre et la cantine sont payées, il ne reste plus grand chose pour les loisirs. Quant aux loisirs, dans cette banlieue industrielle de ROUEN ils sont pratiquement inexistant. C'est à cette époque que je vais commencer à apprécier l'ambiance des bars. Avec une bonne équipe de camarades au baby-foot, ou autour d'une table à différents jeux de cartes. J'y découvre la camaraderie, une certaine fraternité que tous les gens qui fréquentent assidûment les bars connaissent bien

Je pense que c'est à cette époque que je vais prendre goût à l'alcool

Je reviens travailler à RENNES juste avant de partir au service militaire. Comme pupille de la Nation je suis exempté d'Algérie, je fais donc tout en France. Quatre mois à Toulouse, 24 mois à Tours. Deux ans d'inactivité où je vais retrouver l'ambiance de Sotteville, le travail en moins. Des parties de tarots, des nuits entières, une caisse de bière pour la nuit. Boire, fumer, manger, dormir pendant des mois, mais aussi l'ambiance, le cameraderie et cette sorte d'amitié qui existe entre bureaux.

Puis la fin du service militaire, le retour à la vie

2 civile. Je reprise aux ateliers de RENNES en attendant un stage pour la conduite, car mon choix était fait depuis plusieurs années je voulais être routant. Pendant quelques années, je vais être un peu plus tempérament pour diverses raisons. Je suis la formation pour préparer l'examen d'élève conducteur. Je me marie, j'ai deux enfants en quatre ans, un garçon et une fille, j'aurai un autre garçon quatre ans après la fille... Je suis heureux, j'ai réussi mon examen, je suis nommé élève immédiatement. Nous sommes tous en bonne santé. Ce devrait être le bonheur, mais moi j'y participe de moins en moins, je suis en manque de cette ambiance de ce besoin de me retrouver dans un bar devant un verre où l'on parle, où l'on joue. On y parle syndicat, on y parle politique, on y refait le monde. Des sujets de conversations difficiles à aborder dans le milieu familial, parce que souvent incompréhensifs pour l'autre, d'autant plus que je ne prends pas le temps, ou que je n'ai pas la patience de les lui expliquer.

Je vais prétexter l'ennui pour justifier à ma femme mon inscription dans un club d'apparence très honnête. Nous y jouons, nous y parlons beaucoup et bien sûr nous avons à notre disposition un bar privé très bien fourni en boissons de toutes sortes et à des prix très compétitifs. Je connais beaucoup de membres de ce club qui n'ont aucun problème avec l'alcool, mais moi je fais partie de ce groupe qui ne sait jamais dire non à un verre. Et puis c'est tellement grisant - sous l'effet de l'alcool d'être dans cet état euphorique où l'on se sent plus fort, plus adroit, plus intelligent, tous ses complexes disparus. Je vais plonger, lentement sans doute à cause d'une bonne constitution physique, mais sûrement. Il y a le club, mais aussi le milieu professionnel. Un

3/ variant à une siége assez indépendante, les occasions, les initations y sont nombreuses, mais je tiens à souligner que toute la question réside dans un seul mot = LA VOLONTE

La volonté que je n'ai pas de dire "NON", la volonté de savoir refuser un verre, de reconnaître que l'on a assez bu. La preuve c'est que la grande majorité de mes camarades, avec qui j'ai en commun un déroulement de carrière identique depuis le centre d'apprentissage, n'ont jamais eu de problème avec l'alcool.

Les premiers signes de fatigue de l'organisme vont se traduire chez moi par des dépressions nerveuses qui seront de plus en plus graves. Il y aura des moments de remission dès surtout au fait que je ne peux pas boire avec les médicaments (cela me provoque des malaises). Entre les états dépressifs, la dose de consommation d'alcool va aller en augmentant et ce qui devait arriver arrive, je deviens dépendant. Je ne déjeune plus le matin, je prétexte que je préfère casser une croute pour pouvoir prendre ma dose de vin. J'augmente la consommation d'alcools forts, les calvados dans le café le matin, les "ricards" avant chaque repas. Je suis malade, angoissé tous les matins tant que je n'ai pas bu quelques verres d'alcool.

Toutes mes occupations, toutes mes pensées vont désormais être accaparées par l'alcool. Dès le matin au saut du lit je pense à la journée que j'ai à effectuer, je pars de bonne heure pour aller prendre quelques cafés-calva avant d'embarquer, je pense aux placards où l'on prendra le "ricard", la bouteille de muscadet que l'on prendra durant la coupure le matin, la bouteille de vin rouge l'après-midi. Ne pas oublier la bouteille pour le repas du midi ou du soir, ni celle pour la route dans le sac. J'oubliais les bars attitrés où il ne saurait être

4/ question de ne pas leur dire un petit bonjour ou bonsoir. Surtout
ne jamais être seul, le peu parfois panique de se retrouver
sans rien à faire le soir comme de nuit.

C'est la chute libre, sans aucun espoir, c'est la souffrance
physique tous les matins, tous les soirs, mais c'est aussi la souffrance
morale, je me rends compte encore un peu que je fais souffrir
beaucoup de monde & surtout ma propre famille. Mais voilà, je vais
avoir une chance, une très grande chance = ma femme.

Malgré tout ce que je peux lui faire endurer, jamais
elle ne m'a condamné définitivement. Et c'est là que je mesure
combien il faut qu'elle m'aime. De plus les enfants sont devenus
grands, je réalise encore un peu, je vois combien ils sont malheureux
génés, leurs reproches muets. Et puis bien sûr, sur le plan profes-
sionnel ça se dégrade de plus en plus, je suis devenu agressif,
intolerant, je me vois persécuté. Les pressees de service tardives
deviennent fréquentes, les contraintes professionnelles me pesent de
plus en plus. Je églice mon travail, je l'aime de moins en moins
je fais le vide autour de moi. Je n'ai plus qu'une seule issue possible
je vais le prendre le lendemain d'une cure après avoir passé la
nuit dans un état semi-comateux. Je prends enfin la décision de me
faire soigner et c'est avec une sorte de soulagement et comme une sorte
de délivrance que je vais venir à la maison le médecin SNCF que
ma femme a appris. Celui-ci fait diligence, je suis hospitalisé
le jour même à la clinique de l'Espérance à RENNES où j'effectue
la cure de dégoût et de sevrage pendant trois semaines.

J'ai ensuite en post-cure à MALVAU (Amboise) pendant
trois mois. C'était en mai 1981, je suis sorti en septembre,
abstinent à 100%, avec () la ferme intention de le rester,

✓ car je me connais assez pour savoir que je n'ai pas d'autre solution,
Elle peut sembler dure, très dure même, pour celui qui n'a pas
l'assurance pendant des années le même chemin, mais pour celui qui l'a
parcouru ou qui le parcourt encore, il doit savoir que c'est la seule solu-
tion qui offre la liberté.

Ne plus être dépendant de ce poison, de cette drogue qu'est l'alcool.
A noter que, dans le même temps que l'alcool, et même un
peu avant, j'ai pu me débarrasser du tabac.

Je vais me sentir renoué, je vais découvrir ou redécouvrir
dans ma vie affective, familiale et professionnelle des aspects qui m'étaient
jusqu'alors inconnus ou qui avaient disparus. Fini l'agressivité, fini
la persécution, je suis redevenue très tolérante. La réhabilitation va
se effectuer très rapidement, je vais retrouver des amis, des vrais que
j'avais éloignés par mes attitudes, je vais retrouver l'affection et l'amour
de tous les meins. Quelques mois après ma post cure je vais passer
une visite de sécurité avec le médecin d'Etablissement. A la fin de
la visite, je suis assis en face de lui, seul le bureau nous sépare,
les yeux dans les yeux, il me demande :

" Alors! et maintenant comment ça va? ", je ne peux lui répondre
que : " Très bien! " Alors il me dit ces quelques mots qui, en fait,
résumé tout ce que je ressens si profondément maintenant :
" La vie est belle ! hein ? "

Voilà, c'est tout, où la vie est belle, tellement belle ! C'est
vraiment bête de la gâcher. Cependant, pour éviter tout incident, je suis
persuadé qu'il faut rester en contact avec une organisation d'anciens
boeurs. On y retrouve une très bonne ambiance, parfois en couple, et puis
il faut aider ceux qui n'ont pas encore pris la décision d'arrêter définitivement.
car nous, nous savons combien cette décision est importante.

Je me suis donc trouvée, pour la première fois devant 23 participants. Ils avaient tous décidé, il y a quelques temps voire quelques années, de se prendre en charge et de se faire soigner. (un traitement pour l'alcool ne peut-être efficace que si le malade admet qu'il est alcoolique et qu'il veuille, de lui-même, subir les soins nécessaires à son état).

Parmi eux, il y en avait un qui n'était pas abstinent, cela n'a pas manqué, entre les deux sessions, il s'est offert "une cure" qui a duré deux jours. Et pourtant a-t-il dit à ses chefs, "j'ai travaillé la BIOSYNERGIE, j'ai copié mes textes de la main gauche".

J'en reviens donc aux autres Ils possédaient la foi, et encore plus ; ils avaient la conviction d'être en mesure d'aider les malades de l'alcool à s'en sortir, car ils sont passés par là disaient-ils Ils n'ont pas eu de mal à comprendre qu'après la cure et la post-cure, il est indispensable de se retrouver pour ensuite être utile aux autres.

Ils se présentaient à moi plus ou moins marqués par les excès de l'alcool Il m'a semblé important de faire abstraction des causes de ce fléau, de les traiter comme des adultes à part entière, sans les culpabiliser. (Ils sont suffisamment marqués dans leur psychisme et conscient de leur passé, plus ou moins proche pour certains), de les soutenir dans leurs efforts pour reconstruire dans le "ici et maintenant". Je devais faire preuve d'amour et de compréhension tendre la main à chacun d'eux sans faire de différence.

Et étendus sur le sol pour une première relaxation, j'ai pu constater :

- des blocages de la cage thoracique,
- beaucoup de raideur,
- de nombreuses mauvaises positions du corps,
- de grandes difficultés à fermer les yeux,

Puis par la suite ----

- Aucune notion du schéma corporel,
- " coordination entre le souffle et le geste
- pour la plupart très éthérées
- besoins de retrouver leurs sensations,
- " d'erracinement
- l'émotionnel est très aiguë
- Complexe d'inferiorité
- beaucoup de timidité
- pour 2 ou 3 stagiaires, toujours ensemble, complexe de supériorité = refus de se remettre en cause --- non acceptation de la BIOSYNERGIE en groupe. (J'ai su plus tard qu'ils pratiquaient néanmoins certaines techniques chez eux).

L'angoisse ou la peur de parler ne leur donnait pas la possibilité de s'impliquer intimement dans les premiers temps. Du fait de leurs faiblesses d'expression, les réponses aux questions posées pour l'anamnèse ont été quelque peu escamotées.

Voici pour ceux ou celles que cela intéressent quelques informations recueillies sur 33 personnes. Il va s'en dire qu'elles ne peuvent bien entendu, pas servir de références.

<u>Groupe sanguin</u>	=	A	12
		O	11
		B	6
		non prononcé	H

<u>Éléments</u>	=	Feu	15	(l'été en général)
		Terre	8	
		Air	4	
		Eau	5	

<u>Saisons</u>	=	Pontemps	12
		Eté	13
		Automne	5
		Hiver	1
		Toutes	2

<u>Lieu de vacances</u>	:	Mer	14
		Montagne	11
		Campagne	8

<u>Couleurs</u>	=	Bleu	19
		Vert	3
		Jaune	3
		Rouge	7
		autre préférence	1

Pas de sortie = 13

Aucun sport = 5

" loisir = 8

Pas de violon d'Ingres = 11

Pas d'amis = 13

Les distractions et les loisirs pour la plupart sont :
en musique = l'accordéon

en lecture = rustica - livres de bricolage - de pêche
Romans policiers

les loisirs = le jardin, la pêche, le bricolage

Ils ne s'intéressent pas ou peu à la peinture -

Ça me paraît pour le moins assez limité !:

Vie parentale =

Dureté de parents
Orphelin
Irrésistibilité des parents
deces - cancer
Divorces et remariages

} 21

Vie professionnelle =

Ont travaillé très tôt entre 10 et 16 ans = 7

Pas d'instruction : avis formulé = 3

Ils sont à peu près satisfait de leur emploi et de leurs chefs ou collègues ----- depuis la crise : "les anciens amis ne sont plus là".

Lorsqu'une mutation est indispensable cette anxiété permet d'en prendre connaissance et d'agir par voie hiérarchique, après le stage, pour satisfaire au mieux l'agent afin de l'aider à retrouver son équilibre et le plaisir du travail.

La santé =

Accidents graves

Opérations - maladies sérieuses } 21

Handicaps physiques (datant de la petite enfance ou adolescence)

Tie conjugale = ne se prononcent pas -

. deux problèmes de couple graves -

Vie de parents =

Tout repose sur la femme .

Rejet systématique du père . les enfants sont inémissés .
Ils souffrent du manque de communication avec les êtres de l'extérieur au foyer . Ils deviennent aigris , hostiles , parfois désespérés au point de se refermer sur eux-mêmes , s'isoler . D'autres se mettent à la boisson ou à la drogue .

Dans les foyers où la femme a soutenu son mari pour qu'il s'en sorte et se fasse soigner , les enfants retrouvent un autre père , la femme un autre époux après la cure . Les relations sont souvent plus chaleureuses , la communication existe alors vraiment .

Les relations sexuelles = sont souvent satisfaisantes à cause des insuffisances .

L'Alcool , à 05 à 08 g / l entraîne une certaine suppression des inhibitions , ce qui peut parfois faciliter la relation sexuelle ou la rendre plus agréable --- elle la stimule -

Mais l'abus conduit à l'impuissance , qui peut persister longtemps même après des années d'abstinences ---

Les sentiments ne peuvent être distingués entre l'affection véritable et l'excitation que procure la boisson .

Dans l'alcool



sous alcool



Voici quelques réflexions retenues :

Etant pour la plupart des êtres complexes ou inférieurs, l'alcool leur donne l'aisance voulue pour communiquer librement ou bien : « Pour faire partie du Clan, sinon tu es rejeté et les plus difficultés et ennuis te tombent sur le dos. Tu es le souffre-tout de la bande ».

Quelquefois on commence à boire par hasard ou dans des réunions puis on en vient à éprouver le besoin de boire, pour en arriver à une consommation presque continue, ce qui entraîne une déterioration de la personnalité. L'esprit de décision s'affaiblit, de même que l'aptitude à juger correctement les gens et les situations.

Le buveur n'est pas entièrement conscient de ce qui lui arrive. La situation financière et familiale se dégrade. On voit de nombreuses séparations et beaucoup de divorces.

Face au départ du conjoint, le désarroi peu parfois pousser le buveur à se soumettre à un traitement.

La rechute est toujours possible les anciens malades constituant les groupes savent qu'ils doivent conserver l'abstinence totale car le premier verre est fatal.

Malheureusement ils compensent l'alcool par le café ou le tabac et souvent les deux

Ils ne ~~s~~ connaissent pas du tout la démarche, ils n'ont jamais entendu parler de la BIOSYNERGIE mais ils savent que son but est d'amener les gens vers un << Mieux Être >> et une meilleure connaissance de soi.

Voici, dans un ordre chronologique, les espoirs formulés le plus fréquemment par les participants des stages =

- ne plus boire
- retrouver la détente du corps
- " le calme, perdre sa nervosité
- " l'équilibre
- " l'assurance
- " la conscience d'être
- " la patience
- " la mémoire
- vaincre la timidité
- retrouver une facilité d'expression
- " la volonté
- " la confiance en soi et en l'avenir
- acquérir la maîtrise de soi
- " la paix intérieure et la sagesse
- conserver sa direction de vie
- être à l'écoute
- être plus social, plus attentif, plus serein
- retrouver l'amitié
- trouver la connaissance

----- quel programme !

Quel a été mon programme durant ces deux sessions ?

Bien que beaucoup d'entre eux présentent des antécédents identiques, il n'est pas possible, en groupe, d'enseigner des techniques spécifiques pour chaque cas. J'ai donc suivi scrupuleusement les 6 séances et les 13 points en mettant l'accent sur :

la respiration = les trois étages du souffle
ouverture de la cage thoracique
l'articulation du gril costal

- les respirations praniques
- les respirations méridiennes
- les pranayamas
- le travail des énergies et du schéma corporel
- l'enracinement, la verticalité
- les postures de yoga en acte conscient
- les relaxations, sur les parties du corps
 - sur les muscles
 - sur le squelette
- l'élimination
- le gaspillage d'énergie
- la volonté
- les déclés

Prendre son temps pour soi, pour se faire plaisir
et surtout s'aimer.

En visualisation = écran mental

• la valorisation

• l'image de soi

- l'écoute et la communication
- l'acceptation de l'autre pour l'autre etc.

Sans oublier quelques évaluations après chaque exercice important. Tout ceci agrémenté de jeux pour souder les liens et détendre l'atmosphère.

Quels ont été les résultats de cette expérience ?

Un questionnaire a été soumis aux participants un mois après la fin de la 2^e session des stages.

Je dois vous dire que tout le monde ne l'a pas retourné. Par contre j'ai eu de nouveau ces stagiaires au 2^{ème} degré et j'ai pu constater que certaines techniques étaient passées et toujours mises en pratique. Qu'ils se détendaient beaucoup plus vite que ceux pour qui la BIOSYNERGIE était inconnue. Ils étaient beaucoup plus motivés et se mettaient en cause avec la Psychologie Appliquée.

Résumé des réponses au questionnaire :

Les stagiaires qui ont répondu ont décidé :

- de se prendre en charge
- s'agir pour leur bien être
- d'apprendre à se connaître
- de travailler régulièrement sur eux suivant les possibilités offertes par leur travail et leurs loisirs -

La notion d'énergie vitale (cosmique ou Prâna) est bien imprégnée dans les esprits //

Les respirations praniques, les relaxations sur les couleurs, le lâcher-prise, le non-fauç, la détente, le calme intérieur, la méthode de l'Arc en ciel, l'enserrage de l'arbre et l'écoute répétée des cassettes qu'ils font eux-mêmes, leur donnent la possibilité =

- de se tonifier, se purifier
- éliminer les tensions
- acquérir des qualités et supprimer les défauts.

Ils travaillent tous dans le but de trouver un certain équilibre et plus particulièrement la confiance en soi-

Certains, disent-ils, ont réussi à maitriser leur respiration, à calmer à peu près leur mental; pour d'autres, le côté émotionnel est encore récalcitrant et les pulsions sont aux 2/3 domptés.

• Un stagiaire me dit que le fait de se relaxer lui permet de mieux percevoir son corps ----- .

• Un autre m'écrit qu'il se sent plus souple après ses exercices-

il va mieux percevoir la jambe droite que la gauche lorsque il lui insuffle de l'énergie ---

• Un autre encore, d'un certain âge, ayant de grosses difficultés au niveau du bassin et de la colonne vertébrale, arrive à supprimer ses douleurs dans les jambes, avec l'énergie blanche.

• Un homme me dit qu'il prend conscience des résultats de son travail en BIOSYNERGIE après une crispation ou une angoisse éprouvée dans son milieu professionnel...

Les textes et exercices du Dr Vitzot ont été très appréciés.

En ce qui concerne les textes, le fait de les écrire de la main gauche permet d'approfondir la valeur du contenu... je retiens plus particulièrement celui de "la volonté" qui a marqué certains d'entre eux.

"Prendre une décision ferme et s'y tenir"

Avec la démarche du Dr Vitzot =

- "je me sens plus détendue"
- "je sens le présent différemment"
- "j'apprends à me concentrer"
- "Elle m'aide à trouver une certaine maturité"

Le Yoga malgré le manque de souplesse des moins jeunes ou handicapés physiques, les asanas ont été bien accueillis

Certains disent que cette discipline étend, calme mais qu'il faut la pratiquer souvent et être contrôlé par une personne compétente.

Les relaxations

Pour un stagiaire les relaxations ont été les meilleurs moments du stage. Cela me fait le plus grand bien moralement et physiquement.

D'autres pensent qu'elles sont très salutaires car elles donnent

un apaisement de l'esprit, une paix intérieure. Elles apportent un moment de détente où l'on oublie tout après une dure journée... quelqu'un termine en écrivant : "les continuer soi-même est plus difficile". //

Le déclic est utilisé par quelques uns pour éviter de tomber dans un piège, particulièrement celui de l'alcool. L'un m'a écrit qu'il est toujours sur ses gardes.

L'acte conscient : a été lors du stage, retenu par le Vice-
Président, Monsieur VAILLANT, organisateur de ces
sessions et a manqué pas mal de personnes qui essaient de le
pratiquer le plus souvent possible ---

Certains font appel à leur forces intérieures ----

Une personne trouve la démarche encore difficile et une femme excessivement tendue trouve qu'il lui faudra encore un peu de temps pour mettre cette pratique à exécution.

Après un mois de vie libre, ils ont tous perçus un changement notoire dans leur comportement :

- vis à vis des autres
- vis à vis d'eux-mêmes
- vis à vis des événements extérieurs

Voici quelques exemples =

- "Cela commence".
- "oui, beaucoup car je n'ai plus peur d'affronter la vie les yeux en face".

- "je me sens plus sûr de moi".
- "j'ai plus confiance en moi"
- "j'ai beaucoup plus de tolérance, de patience, de calme surtout au point de vue familial; amical et dans mon entourage professionnel".
- etc ----

L'entourage s'est exprimé pour quelques uns, sur leur changement de personnalité ... ce sont la famille, les chefs, un médecin :

"On me trouve plus calme, plus pondéré, moins énervé". m'a dit l'un deux.

Et pour l'image de soi : (très importante dans ce contexte)

- "c'est comme de se regarder dans une glace et de se voir sourire à la vie".
- "je me sens mieux dans ma peau".
- "après le passage de ma maladie; il y a une sacrée différence de bonheur et de joie".

Le contrôle de soi =

- "C'est pour moi savoir se mépriser, se contrôler".
(j'avoue qu'il me serait agréable de demander des explications à cet ami et lui parler de la verbalisation).
- "je me contrôle mieux car je suis plus confiant, moins timide, plus assuré, plus attentif, plus sociable".
(Il est vrai que l'alcool rend les êtres imbuvables)---

- "Quand on a de l'énergie et de la volonté, après tout va bien".

Encore sur la volonté l'un s'exprime ainsi :

- "La volonté de vaincre, c'est de se fixer un but et d'y parvenir"

je souhaite vivement que celui-ci abandonne bientôt la volonté dans ce sens pour le laisser faire ... la détente l'attention ... et la recherche d'une autre sphère ... mais chaque chose en son temps et chaque être sur un barreau de l'échelle

En ce qui concerne les jeux de communication et de rôle :

Ils écrivent ceci =

- "Ils m'ont permis de partager mes désirs et d'aider ceux qui ont besoin d'une main tendue"

- "Ça nous détends, ça nous fait mieux nous connaître et ça nous lie ensemble".

- "ça nous donne envie de lancer pour aider les copains"

Les appréciations sur les deux sessions du stage :

- Trop courtes pour la majorité

- "très enrichissantes"

- "très intéressantes dont l'avantage est certain en ce qui concerne soi-même"

- "j'ai appris bien des choses qui resteront gravées dans ma mémoire"

(j'ose espérer qu'il n'en restera pas là).

- "très bénéfiques et très bien enseignées".

(merci mon ami, tu me valouses).

Pour résumer =

A part deux ou trois qui attendaient de ce stage des formules ou conseils tous faits pour militer, les autres ont pris conscience "que cet enseignement n'est pas suffisant et qu'il faut encore travailler avant d'acquérir la connaissance de soi.

je suis entièrement d'accord avec eux car pour atteindre ce but il est indispensable de travailler encore travailler et cela pendant toute la vie toutes ces vies.

Lors de cette formation, la BIOSYNERGIE a donné à ces anciens malades éthyliques l'envie :

- "de créer des mouvements pour la défense contre l'alcoolisme"
- "d'agir dans des groupes de militants"
- "de se maintenir dans l'abstinence et la forme"
- "de travailler le bois pour se faire plaisir"
- "de se reconvertis professionnellement en suivant des cours d'électricité".
- "profiter d'une retraite paisible et aussi enrichissante que possible".

Je suis satisfaite de ces interventions, bien sûr, ce n'est pas un résultat éclatant mais cela m'a permis
- d'être acceptée dans une équipe sympathique, bien structurée
- d'avoir un pied dans la FITPAT

Le mot BIOSYNERGIE est sur beaucoup de leviers et amène une certaine curiosité, aussi nous allons expliquer à ses dirigeants en quoi consiste notre action. Je vous rappelle que cette Fédération comporte neuf Associations et qu'elle étend ses ramifications sur tout le pays et même sur des territoires étrangers tels que la Suisse, la Suède, l'Allemagne etc sous le sigle L'I.N.E.N.
"Union Internationale des Cheminots pour la Sobriété".

Nous aurons un auditoire de choix = médecins, psychologues, Assistantes sociales, Infirmières, militants etc----)

Pour ma part, je sais maintenant que je peux conduire un groupe. Je sais que je peux faire passer le message et œuvrer pour le bien de la Société.

Nous pouvons tous être opérationnels dans ce domaine, car, après ces stages j'invite les participants à faire la demande individuellement....

Des Biosynergistes nous en avons besoin partout en France.

Merci de votre attention

Maureletward

« Cette bonne idée, l'une de celles qui n'ont pu être primées, donne un aperçu de la qualité des envois. »



