Page 1

**Accompagnement en soins de confort pour les maladies longues**

**A l’attention des médecins et des patients**

Khépri Santé est un centre de santé pluridisciplinaire et de thérapies complémentaires qui offre à ses usagers un ensemble de techniques visant à soulager les souffrances tant physiques que psychiques. Plus de 3500 personnes bénéficient des services de la plus haute qualité, garantis par le professionnalisme et l'expérience de praticiens qui exercent au Centre.

Le principe fondateur du centre est que la santé n’est pas uniquement une absence de maladie, mais aussi un état complet de bien-être physique, psychique et social. Ainsi, chaque personne qui sollicite nos services est prise en charge dans son intégralité, afin d’améliorer la qualité de vie, qui est devenue essentielle pour les professionnels de la santé et les usagers.

(Les 2 ou 3 photos du centre)

Les thérapies pratiquées au sein de Khépri Santé sont destinées à compléter les traitements médicaux et en aucun cas de se positionner en tant qu’alternatives à la médecine conventionnelle. Les thérapies complémentaires sont utilisées soit à des fins préventives, soit en complément d’un traitement médical.

Ces dernières années, de plus en plus de ces pratiques ont fait leur entrée dans les hôpitaux et les centres médicaux, notamment en ce qui concerne les patients atteints d’un cancer. D’ailleurs, un des points forts du Plan de Cancer 2003 – 2007 porte sur la nécessité de développer les soins de support.

Le Centre Khépri Santé a pour mission l’exercice en commun, par ses membres, d’activités de coordination thérapeutique, d’éducation thérapeutique ou de coopération avec les professionnels de santé. Grâce à son organisation pluridisciplinaire le Centre propose aux patients de bénéficier :

• De techniques de soins qui sont combinés de façon efficiente. La qualité des accompagnements de remise en forme réside dans la synergie des soins associés.

• D’un accompagnement personnalisé où chacun est orienté dans le choix des pratiques compatibles et adaptées à leur situation.

Ces pratiques non médicales, non conventionnelles à visée thérapeutique, viennent compléter les thérapeutiques conventionnelles dans un objectif de qualité de vie personnelle. Il s’agit aussi d’apporter une prise en charge complémentaire de celle de la médecine conventionnelle pour favoriser le retour ou le maintien à l’emploi.

Notre rôle est d’accompagner et d’orienter les familles en leur apportant un soutien psychologique et en leur proposant un cadre pédagogique dans les domaines de la santé, de la prévention, l’hygiène de vie avec l’intervention des professionnels de la santé et des thérapies complémentaires.

Les pratiques du Centre sont reconnues par l’OMS (Organisme Mondiale de la Santé) et prescriptibles par les médecins et relèvent aussi de la santé mentale.

Le Centre Khépri Santé, travaille avec des intervenants (thérapeutes, coaches) compétents et adhérents à une charte déontologique.

Page 4

La nécessité de développer les soins de supports est apparue dans le Plan Cancer 2003-2007, dans la mesure 42, chapitre : « Assurer aux patients un accompagnement global de la personne. » Cette mesure insiste sur « le développement des soins complémentaires et des soins palliatifs », au-delà des protocoles techniques. Elle demande « d’accroître les possibilités pour les patients de bénéficier des soins de support, en particulier pour la prise en compte de la douleur et du soutien psychologique et social. »

**Tout au long de la maladie, les soins de support répondent aux besoins des patients et de leur entourage pour prendre en compte principalement :**

• La douleur
• La fatigue
• Les problèmes nutritionnels
• Les troubles digestifs
• La prise en charge psychologique
• L’accompagnement social
• La réadaptation fonctionnelle
• L’aspect esthétique
• Les soins palliatifs et l’accompagnement

## Mieux vivre avec un cancer

##

## • Gérer le stress et les émotions

## • Soutenir le corps et le mental

## • Développer la confiance dans l'équipe médicale

## • Mieux supporter les effets secondaires de la chimiothérapie

## • Renforcer le métabolisme

## • Développer l'estime de soi

## • Renforcer la confiance en soi

## • Soutien à la famille et aux aidants

## • Retrouver sa vitalité,

## • Faire face au découragement

## • Se reconstruire

**Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est**

Les professionnels de la santé et les patients étant au cœur de notre activité, nous avons créé le Pôle Santé Paris Est afin de faciliter l’accès aux soins de qualité à la population de Nogent sur Marne. Le Pôle Santé a pour mission d’assurer :

La coordination thérapeutique qui vise à améliorer la qualité de la prise en charge et la cohérence du parcours de soin, l’éducation thérapeutique et la coopération entre les professionnels de santé.

**Page 2 et 3 Les intervenants et leurs pratiques**

1. **Virginie Nègre - réflexothérapeute / Tel : 06 70 04 37 10 -** Formée à la réflexothérapie combinée, elle s’est spécialisée aux soins en oncologie. Elleutilisel’énergie qui est en vous pour la transformer. Elle vous aide à recycler l’énergie que vous absorber par les aliments, la production de vos pensées ou vos émotions. Sous ses mains, elle vous fait prendre conscience du flux permanent et continu, qui circule dans votre corps, source de vie et de vitalité, garant d’un bon équilibre.
2. **Jacques Labescat - Médecin Phytothérapeute / Tel : 06 67 22 56 94**
3. **Pascale Sayah Moruzzis - Pédicure Podologie / Tel : 01 48 73 66 09** Elle prend soin de vos pieds même pendant votre hospitalisation et à domicile.
4. **Véronique Quint Sautai - Sophrologue / Tel : 06 98 16 54 41** – Egalement praticienne en hypnose, elle conjugue les deux pratiques pour vous permettre de développer le potentiel qui est en vous, de vous reconnecter à votre corps, de gérer vos émotions, et donc de découvrir votre être dans sa globalité psycho-corporelle. Elle vous aide à vous préparer aux interventions médicales, mieux vivre avec la maladie et stimuler le rétablissement. Elle est intervenue pour la ligue contre le cancer.
5. **Justine Lebacle - Ostéopathe / Tel : 06 26 88 64 00**
6. **Claudine Soulat - Naturopathe Stimulation lymphatique / Tel : 06 67 22 56 94 -** En soins post opératoire, la relance lymphatique manuelle est une technique de massage doux visant à stimuler la circulation lymphatique et la détoxification de l’organisme. Ses massages visent également la réduction lymphatique. Réalisés par des manœuvres de digito-pressions, des mouvements circulaires et l’alternance de pressions fortes et légères, la relance lymphatique selon la méthode Vodder permet de lutter contre la rétention d’eau, favoriser l’élimination des toxines et des cellules adipeuses et améliorer l’aspect de la peau.
7. **Caroline Mayeur - Psychologue clinicienne, - EMDR**
8. **Lamine Amroune - Médecin acupuncteur et auriculothérapeute / Tel : 07 67 93 82 66**

Il pourra vous aider à supporter les effets secondaires de votre traitement et vous soulager pour :

* Toutes les douleurs en général,
* Les migraines, les vomissements
* Le stress et l’anxiété,
* Les troubles du sommeil.
1. **Sophie Cochet - Naturopathe - l’alimentation et le cancer / Tel : 06 42 81 80 87**

Naturopathe et nutrithérapeute, en complément de vos traitements allopathiques, elle vous accompagne dans votre alimentation pour optimiser vos chances de guérison et à mieux les supporter. L’objectif de la naturopathie est de potentialiser la santé, l’énergie et l’équilibre de chacun. Elle permet de soulager naturellement la plupart des troubles chroniques et de mettre toutes les chances de son côté vers une santé optimale.

1. **Claude Delahaigue - Magnétiseur coupe-feu / Tel : 0678392262**

Magnétiseur barreur de feu pour contribuer à soulager voir éradiquer la sensation de brûlure consécutive à la radiothérapie.

1. **Mélanie Pébergé - Musicothérapeute / Tel : 0623308582**

Vous apporte bien-Être, relaxation sonore et relaxologie de pleine conscience.

1. **Dominique Frau - Méditation de pleine conscience / Tel : 06 45 12 16 63**

**(Mindfulness) : Accompagnement par la pleine conscience et l'échange bienveillant, de personnes impliquées dans un processus de changement, en recherche de bien-être, de sens dans leur vie ou ayant besoin d'un éclairage personnelle sur une situation importante.**

1. **Aurélie Rosier Auvret – Hypnothérapeute / Tel : 06 45 12 16 63**

Elle vous aide à vous préparer à l'intervention chirurgicale. La psychopraticienne vous sert de guide et d’accompagnateur pour retrouver le chemin qui est le vôtre. Elle est également barreur de feu et peut contribuer à soulager voir éradiquer la sensation de brûlure (radiothérapie, accident domestique, zona). Elle pratique également l’art-thérapie sous hypnose.

1. **Marie de Cesare – Conseil en image personnelle** **/ Tel :** 06 82 95 22 81. Elle vous aide à la reconstruction de votre image, à vous réconcilier à votre corps et vous accepter dans l’évolution qu’est la vôtre. Elle vous permet de retrouver l’estime de vous-même et confiance en vous.
2. **Christelle Dericquebourg** **– Fasciathérapeute, somato-psychopédagogue et esthéticienne, formée en psycho-oncologie / Tel 06 82 47 28 09**

Elle propose des séances de massage bien-être, des soins de beauté, de la gestion du stress, par la fasciathérapie et somato-psychopédagogie. Formée au domaine de la psycho-oncologie dans un DU à l'hôpital Georges Pompidou, elle a appris à accompagner les personnes souffrant d'une maladie longue par ses soins de support adaptés, afin de leur apporter du confort et les aider à mieux accepter les difficultés liées à la maladie.

1. **Nawal Tahiri - Kinésiologue / Tel : 06 62 61 41 74**Par la kinésiologie, elle va interroger la mémoire cellulaire du corps et l’inconscient pour **identifier l’origine du stress et des blocages émotionnels.** L’utilisation d’un ensemble de techniques va permettre de **réguler la circulation énergétique** de la personne pour libérer les traumatismes, peurs et douleurs identifiés. Cette pratique convient tout à fait à des personnes qui ne souhaitent pas verbaliser leur mal être et aux enfants.
Chacun pourra alors utiliser pleinement son potentiel inné vers un bien-être général, et retrouver le cours de sa vie en améliorant son état physique et moral.
2. **Michèle Watteau - Reikiologue / Tel : 06 87 10 22 45**Praticienne en Reiki agréée Reikibunseki®, Michèle Watteau vous permet d’atteindre un bien-être naturel, profond et durable en libérant les tensions du corps et de l’esprit. Le Reiki Traditionnel Japonais est basé sur la relaxation méditative par le toucher. Cette pratique peut vous accompagner dans les difficultés que vous vivez de façon momentanée ou récurrente, sur le plan psychique ou physique (stress, tensions, douleurs, déprime, insomnie, angoisse, stress, besoin de se ressourcer, confort de la femme enceinte, accompagnement de maladie - avec accord du médecin).

**Pratique de relaxation, méditation, psycho-corporelle énergétiques,**

**Explication des pratiques :**

**Réflexothérapie**

La réflexologie pratiquée est fondée en partie sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle prend en compte l’être humain dans sa globalité et dans toutes ses dimensions, mais aussi dans son histoire personnelle et ses cycles de vie, le tout s’inscrivant dans l’environnement avec lequel il est en interaction permanente. Réflexologie signifie « se refléter dans », c’est-à-dire que certaines parties du corps contiennent le corps tout entier. Partant de ce principe, je vais stimuler certaines zones spécifiques du corps, appelées « zones réflexes » afin de réguler la circulation de l’énergie le long des méridiens et mobiliser vos forces d’auto guérison.

Les indications sont très larges et peuvent concerner la plupart des problèmes fonctionnels et à tous les niveaux, que ce soit physique ou psycho-émotionnel comme, par exemple :

- douleurs chroniques, déséquilibres hormonaux, migraines…

- dépression, stress, angoisse, anxiété, insomnies…

La réflexologie s’adresse à tous et à tous les âges dès 3 mois. Les enfants sont très réceptifs à la réflexologie qui amène rapidement une amélioration des états anxieux légers.

Les soins peuvent être pratiqués et avec de réels bénéfices, sur les enfants et les personnes âgées, ils seront seulement de plus courte durée avec des pressions moins appuyées.

De manière générale, la réflexologie est particulièrement adaptée pour tous les troubles chroniques ou récurrents.

**phytothérapie**

**Reiki traditionnel japonais**

**Le Reiki Traditionnel Japonais est une pratique énergétique à visée thérapeutique (de bien-être) basé sur la relaxation méditative par un toucher léger et fixe.**

Elle s’adresse à toute personne en quête de mieux-être naturel, profond et durable.

* Naturel car elle est basée sur le fonctionnement naturel de l’être humain, dans sa globalité (le corps, l’esprit et l’énergie), dans le respect total de sa personnalité, sans jugement.
* Profond car la relaxation méditative facilite l’émergence du bien-être que chacun possède au fond de lui.
* Durable car en comprenant sa façon de fonctionner, chacun pourra trouver ses solutions face aux difficultés de la vie.

**Cette pratique s’adresse à toute personne désireuse d’aller mieux…**

Les enfants, les adultes, les femmes enceintes, les personnes âgées en recherche de mieux-être : stress, fatigue, tensions, douleurs, insomnies, angoisses, manque de confiance en soi, besoin de se ressourcer, personnes malades cherchant un confort du corps et de l’esprit.
La pratique ne relevant pas du médical, il faudra l’accord du médecin dans certains cas.

La **Sophrologie et l'hypnose** vous permettent de développer le potentiel qui est en vous, de vous reconnecter à votre corps, de gérer vos émotions, et donc de découvrir votre être dans sa globalité psycho-corporelle.

**Sophrologie**

Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycédo.

La psychothérapie traite l’esprit, les techniques énergétiques manuelles (Reiki, réflexologie, acupuncture ou shiatsu), traitent le corps.

La sophrologie permet de connecter l’esprit et le corps afin d’éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l’état physiologique du corps.
Ainsi, la tête soigne le corps et inversement. Cette approche permet de trouver sa propre solution, elle soulage toute manifestation de mal-être et aide dans sa recherche d'évolution. La méthode embrasse un ensemble d'exercices de :

* Respiration
* Visualisation
* Relaxation
* Concentration
* Mouvements corporels

Cette approche permet de comprendre les messages du corps et de faire le lien entre l'inconscient et le conscient ; ainsi que de gérer stress et énergie vitale, tout en respectant un espace de communication et d'échanges.

**Hypnothérapie**

Vous êtes sujet à de l’angoisse, phobies, dépression, troubles du sommeil, douleur chronique, confiance en soi etc… L**‘hypnose est fait pour vous**en**libérer**.

Se mettre en état d’hypnose, ou faire de l’hypnose avec un praticien, c’est reproduire intentionnellement un état de conscience modifié avec un objectif qui varie selon le cadre dont il est question (détente, soin, évolution personnelle…).
L’état hypnotique étant la reproduction d’un état naturel et spontané,**tout le monde peut y avoir accès**, mais pas forcément de la même manière. Si la plupart des individus répondent bien à des suggestions verbales directes, d’autres auront besoin d’une approche indirecte pour provoquer l’état de conscience modifiée recherchée.
Par contre, l’apprentissage de la méthode et sa répétition régulière permet à chacun de pouvoir entrer avec de plus en plus d’aisance et de rapidité en hypnose : comme pour un sport, plus on s’exerce et plus on progresse.

**Naturopathie**

La naturopathie elle est destinée aussi bien aux enfants, aux adolescents qu’aux adultes. Elle s’adresse de manière individuelle car chaque personne est unique aves ses forces, ses faiblesses et son histoire.

Fatigue, stress, anxiété, migraines, troubles ORL, troubles articulaires, allergies alimentaires, difficultés digestives, nausées, ballonnements, constipations, problèmes cutanés, troubles de la circulation, surpoids…

#### La naturopathie vous vient en aide:

* Lorsque vous souhaitez faire une évaluation d’hygiène vitale, réglage alimentaire, gestion du stress, remise en forme) et comprendre votre terrain (tendances, fragilités, etc…) et de mettre en place un programme d’hygiène de vie adapté à votre personnalité et à votre situation, axé sur la prévention.
* Lors de problèmes ponctuels ou chroniques, le naturopathe vous guidera dans le choix des compléments naturels et spécifiques, une hygiène de vie adaptée. En complément de vos traitements allopathiques pour mieux les supporter.
* De façon générale tout au long de l'année et plus particulièrement lors des changements de [saisons](http://isanature.org/01naturopathie/naturopathie_saisons.htm), afin de préparer, drainer et revitaliser votre organisme.

**Méditation de pleine conscience**

Née dix ans plus tard, la «Pleine conscience» (conscience vigilante ou attention juste) est une thérapie (MBSR) qui vise la  réduction du stress et la disparition des états d’angoisse.  Issue de sagesses orientales (la méditation et la psychologie bouddhiste en particulier) et de savoirs occidentaux (la tradition humaniste notamment), la "Pleine Conscience" est une sorte  d’entraînement de l’esprit qui développe une qualité de présence à soi où nous devenons l’observateurs de nous-mêmes, sans filtre, désengagés de notre tendance habituelle à juger, et avec le recul nécessaire pour une vision plus objective de la réalité. Son enseignement nous amène à comprendre comment nous sommes impliqués dans la genèse de ce qui semble nous arriver.

Ces deux méthodes proposent un travail de développement de la conscience; en renforçant la  conscience de soi, pour être en lien direct avec nos ressentis; en développant l’écoute de soi, pour être en capacité de réguler nos états intérieurs; et en cultivant la présence à soi, pour sortir du "mode automatique" et prendre  conscience de nos schémas mentaux qui nous éloignent de la réalité objective en nous enfermant dans des scénarios souvent répétitifs et inadaptés.

Ce travail sur la conscience permet de changer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres, et  de nous ouvrir à d’autres perspectives, avec une nouvelle attitude, non plus autocentrée, mais ouverte, tout en étant à l’écoute de ses propres besoins.

**Coach Conseil en image personnel**

Le conseil en image agit sur l’estime de soi, la confiance en soi et permet de prendre de conscience de l’image de soi. A la sortie d’une longue maladie, cette pratique est très aidante dans le cadre d’une reprise d’activité.

Elle accompagne les personnes à trouver la meilleure image d’elle-même en s’affirmant, que ce soit dans le domaine professionnel ou personnel.

C’est un temps d’une prise de conscience de vos atouts physiques et psychologiques et la possibilité de les mettre en valeur en tenant compte de votre personnalité et de votre mode de fonctionnement, de vos besoins, de vos attentes ainsi que de vos limites. Il agit dans le temps pour que la prise de conscience du changement soit progressive pour devenir autonome. Il s’agit de trouver son propre style en accord avec l’évolution de son physique et sa personnalité afin de faire surgir son potentiel ignoré et de retrouver une bonne imgage de soi et un certain bien-être.

**Fasciathérapie**

La **fasciathérapie** est une technique manuelle qui consiste à détendre les tissus (les fascias), ces fines membranes entourant et reliant entre eux les muscles, ligaments. La fasciathérapie est une thérapie manuelle qui mobilise les ressources naturelles et les capacités du patient pour faire face à la maladie.

La fasciathérapie est un excellent allié en terme de soins de confort et de support dans la maladie longue ou "dite" chronique car elle permet au patient de relâcher rapidement le stress physique et émotionnel et de gagner en confort en capacité d'adaptation. Elle peut permettre à la personne de mieux vivre son traitement et de préserver ou de retrouver une bonne image de soi, et sa qualité de vie.

*Je peux accompagner la personne par le toucher-massage de confort; lent et profond et infiniment respectueux. Ce toucher de relation qui fait appel à à la fasciathérapie libère les tensions et apporte un vrai réconfort. La fasciathérapie accompagnée par la pédagogie perceptive constitue une forme de méditation qui permet de se poser, de faire le vide mais aussi de se réapproprier une image agréable de son corps et de soi plus globalement. Cette technique humaniste fait appel à une pleine présence bienveillante envers soi-même à travers la conscience du corps. Cette méthode aide la personne à diluer ses tensions, retrouver au plus vite son élan de vie, le goût et la confiance pour reprendre ses activités.*

*Je propose également des soins esthétiques du visage générateurs de bien-être profond qui anime par le mouvement lent de la peau et des fascias, afin de relâcher les tensions excédentaires et de stimuler les échanges tissulaires; ce soin naturel réconfortant est un aide précieuse pour l'estime  de soi.*

*Ces soins de support sont utiles dès l'annonce d'une maladie dite longue ou chronique, pendant la durée des soins médicaux et suite à l'épisode des soins hospitaliers. Ils sont un accompagnement efficace à un retour à une vie davantage sereine.*

 Des tissus vitaux

Appelés également **tissus conjonctifs;**les fascias sont des **membranes** plus ou moins élastiques, **capables de se contracter et d’influencer la dynamique musculaire, articulaire, la biologie et l’ensemble du bon fonctionnement de notre corps.** Ils jouent ainsi un rôle essentiel dans la transmission des forces et dans le contrôle du mouvement, dans la douleur et l’inflammation ou encore dans la conscience du corps et de soi. Ils réagissent par contraction ou resserrement à la sollicitation du au stress, créant des tensions et des immobilités.

Des tissus réactifs

Grâce à leur élasticité et leur tonicité, les fascias absorbent et répartissent de manière harmonieuse les chocs physiques et psychologiques auxquels nous sommes continuellement soumis.Leur tension excessive ou leur crispation permet d’expliquer l’apparition de douleurs, de troubles fonctionnels parfois médicalement non expliqués ou même de mal-être.

**Christelle Dericquebourg est fasciathérapeute, somato-psychopédagogue diplômée (DU) et fascia-esthéticienne.**

Elle est  spécialisée dans les soins et massage de bien-être du visage et du corps. Elle est installée en libéral  depuis plus de 20 ans en premier lieu sur Arras et depuis peu à Nogent sur Marne et Saint Maur des fossés. Elle est expérimentée dans le domaine des soins de supports en milieu hospitalier, dans le domaine de la gestion du stress et des émotions par la médiation corporelle; elle a acquis la confiance du milieu médical par son professionnalisme et son empathie naturelle pour apporter du réconfort par le toucher-massage et la fasciathérapie et à ce titre elle a exercé dans une unité pluridisciplinaire de soins palliatifs à Arras. Elle a également reçu une formation en Psycho-oncologie DU à l' Hôpital Georges Pompidou.

Femme d'engagement et Lieutenant colonel de réserve citoyenne de l'armée de l'air; elle mène également une action bénévole de soutien auprès de la cellule d'aide aux militaires blessés de l'armée de l'air, (cabmf air) à l'hôtel des Invalides à Paris.

**Kinésiologie**

**La Kinésiologie**« La kinésiologie est une pratique professionnelle destinée à favoriser un état d’équilibre et de bien-être physique, mental et social. Elle propose différentes techniques qui utilisent de façon heuristique la réaction musculaire au stress. » F.F.K.
Le corps garde la mémoire de notre histoire, de notre vécu associé aux émotions ressenties.
La kinésiologie va interroger la mémoire cellulaire du corps et l’inconscient pour **identifier l’origine de nos stress et de nos blocages émotionnels.**

**La méthode**L’utilisation d’un ensemble de techniques va permettre de **réguler la circulation énergétique** de la personne pour libérer les traumatismes, peurs et douleurs identifiés.
Chacun pourra alors utiliser pleinement son potentiel inné vers un bien-être général, et retrouver sa propre liberté de choix et d’action.

**Les bienfaits d’un suivi en Kinésiologie**Retrouver confiance en soi, Harmoniser ses relations, Se libérer des croyances et schémas répétitifs, Utiliser pleinement ses capacités, Améliorer son état de santé physique et moral, Agir sur les phobies et les addictions, Accompagner vers la guérison

### ****L’Art-thérapie (Libération émotionnelle par l’art-thérapie)****

(Art sous hypnose)

**Parce que nombre d’entre nous hésitent à entreprendre une thérapie classique** ou une psychanalyse, l’art-thérapie compte de plus en plus d’adeptes. Durant cette séance la psychopraticienne associe les différentes techniques dont elle dispose et vous amène à faire **ressortir des émotions stockées**de manière inconsciente. Lorsqu’il est difficile de mettre des mots sur des émotions, des ressentis, et qu’ils s’expriment parfois par des « maux », ceux du corps (maux de tête, les problèmes de peau en générale, des douleurs inexpliquées médicalement parlant, etc…),**l’art-thérapie permet d’accéder à ses sentiments et à ses émotions** **refoulés en se servant de la création artistique** (peinture, collage, modelage, photographie…) pour pénétrer les problématiques inconscientes de l’individu et le conduire à une **transformation positive de lui-même.**