

Sites Infos	Pratiques possibles du Centre	Définitions
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Amma">http://fr.wikipedia.org/wiki/Amma</a>	Amma assis	Aussi appelé « massage sur le site », « massage assis » ou « massage sur chaise », ce massage vise à amoindrir sinon faire disparaître le stress accumulé en période de travail. Ce Amma assis ou massage assis puise ses origines dans les arts traditionnels de massage chinois "An Mo": "calmer par le toucher" introduit il y a 1300 ans au Japon.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Analyse_transactionnelle">http://fr.wikipedia.org/wiki/Analyse_transactionnelle</a>	Analyse Transactionnelle	L'analyse transactionnelle (aussi appelée AT) est une théorie de la personnalité et de la communication. Elle postule des « états du Moi » (Parent, Adulte, Enfant), et étudie les phénomènes intrapsychiques à travers les échanges relationnels, appelés « transactions ». Cette théorie a été fondée par Eric Berne, médecin psychiatre américain, dans les années 1950 à 1970. L'analyse transactionnelle vise à permettre une prise de conscience ainsi qu'une meilleure compréhension de « ce qui se joue ici et maintenant » dans les relations entre deux personnes et dans les groupes. L'analyse transactionnelle propose des grilles de lecture pour la compréhension des problèmes relationnels ainsi que des modalités d'intervention pour résoudre ces problèmes.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Art-th%C3%A9rapie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Art-th%C3%A9rapie</a>	Art-thérapie	Le principe de l'art-thérapie est de décomposer l'ensemble des mécanismes (psychiques, physiques et sociaux) en jeu dans l'activité artistique afin de les utiliser pour le soin ou l'aide sociale avec l'objectif d'améliorer la qualité de vie.
<a href="http://www.astro-psychologie.com/index2.html">http://www.astro-psychologie.com/index2.html</a>	Astropsychologie	L'objectif de cette astrologie n'est pas la prédiction mais de permettre à l'homme de comprendre tout le potentiel qu'il a à sa disposition en lui-même, afin de le mettre en œuvre pour devenir lui-même.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Bilan_de_comp%C3%A9tences">http://fr.wikipedia.org/wiki/Bilan_de_comp%C3%A9tences</a>	Bilan compétences	Le bilan de compétences est l'analyse et l'évaluation des compétences professionnelles et personnelles, ainsi que des aptitudes et des motivations d'une personne. Il aboutit à la définition d'un projet professionnel réaliste et adapté au marché de l'emploi et, le cas échéant, à la définition d'un projet de formation continue ou complémentaire. Les motivations pour faire un bilan des compétences sont multiples : réorientation professionnelle, réalisation d'une formation pour l'obtention d'un diplôme, évolution en interne ou en externe, réalisation d'une validation des acquis de l'expérience...
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non-violente_(Rosenberg)">http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non-violente_(Rosenberg)</a>	CNV	La communication non-violente (CNV) est selon son auteur, Marshall B. Rosenberg, « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant ». L'empathie est au cœur de ce processus de communication initié dans les années 1970, point commun avec l'approche centrée sur la personne du psychologue Carl Rogers dont Marshall B. Rosenberg fut un des élèves. Le terme non-violent est une référence au mouvement de Gandhi <sup>2</sup> et signifie ici le fait de communiquer avec l'autre sans lui nuire. Marshall Rosenberg s'appuie également sur les travaux de l'économiste chilien Manfred Max-Neef, qui a analysé les besoins humains.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Conseil_en_image_personnelle">http://fr.wikipedia.org/wiki/Conseil_en_image_personnelle</a>	Conseil en image	Le conseil en image personnelle (ou professionnelle), également appelé <i>relooking</i> ( <i>makeover</i> en anglais), a pour but de mettre mieux en valeur l'apparence physique d'une personne. Il se base principalement sur l'analyse de la morphologie, et plus récemment sur l'analyse de la personnalité.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Gestalt-th%C3%A9rapie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Gestalt-th%C3%A9rapie</a>	Gestalt- thérapie	La Gestalt-thérapie, aussi appelée <i>Gestalt</i> , est la thérapie de l'émotionnel. Elle met l'accent sur la conscience de ce qui se passe dans l'instant présent au niveau émotionnel, corporel, affectif et mental.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Gestion_du_stress_professionnel_dans_les_sections_de_production">http://fr.wikipedia.org/wiki/Gestion_du_stress_professionnel_dans_les_sections_de_production</a>	Gestion du stress	La gestion du stress professionnel communément appelé gestion du stress au travail consiste en l'élaboration de stratégies d'interventions préventives du stress chez les employés, dans le but d'améliorer la concordance entre les aspirations des individus et les exigences de l'environnement du travail. Plusieurs études ont révélé qu'un travailleur européen sur trois est victime du stress professionnel. Pour cette raison, l'UE perd chaque année 1 million de jours de travail.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Graphologie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Graphologie</a>	Graphologie	La graphologie est une technique d'analyse de l'écriture qui vise à déduire systématiquement des caractéristiques psychologiques de la personnalité d'un individu à partir de l'observation de son écriture manuscrite. Celle-ci est décrite sous forme de <i>signes graphiques</i> qui, groupés en <i>syndromes</i> , amènent le graphologue à faire correspondre un type d'écriture ou de mouvement d'écriture, à un type de personnalité ou de caractère dans une classification préexistante.
	Life coaching	Cf. Coaching de vie.
	Maquillage	Cf. Conseil en image
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Myers_Briggs_Type_Indicator">http://fr.wikipedia.org/wiki/Myers_Briggs_Type_Indicator</a>	MBTI (Myers Briggs Type Indicator)	Le Myers Briggs Type Indicator (MBTI) est un test psychologique déterminant le type psychologique d'un sujet, suivant une méthode proposée en 1962 par Isabel Briggs Myers et Katherine Cook Briggs. Il sert comme outil dans les identifications des dominantes psychologiques des personnes dans des cadres liés au management ou aux problèmes dans le cadre des relations interpersonnelles.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Morphopsychologie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Morphopsychologie</a>	Morphopsychologie	L'inventeur en 1937 de la « morphopsychologie » est le docteur Louis Corman, ancien médecin chef du service psychiatrique de l'adulte à l'hôpital Saint-Louis de Paris, et fondateur du service de psychiatrie de l'enfant à l'hôpital Saint-Jacques de Nantes. Il a fondé en 1980, la Société Française de Morphopsychologie. Louis Corman définit plusieurs lois dont la loi de dilatation-rétraction : « Tout être vivant étant en interaction avec son milieu, si les conditions sont favorables, les structures physiques et physiologiques tendent à s'épanouir, dans le cas contraire, elles s'amenuisent ». La morphopsychologie est l'étude chez l'homme, des correspondances entre la morphologie des traits de son visage et sa psychologie. Ignorant la méthode scientifique, aucun de ses postulats n'a été vérifié <sup>1</sup> . La morphopsychologie est actuellement considérée comme une pseudo-science.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Musicoth%C3%A9rapie">http://fr.wikipedia.org/wiki/Musicoth%C3%A9rapie</a>	Musicothérapie	La musicothérapie est une des composantes de l'art-thérapie qui consiste à utiliser la musique comme outil thérapeutique, pour rétablir, maintenir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne (Cf. Art-thérapie).
	Neuro sémantique	La Neuro Sémantique est la découverte et la pratique des méta cadres, ces pensées qui génèrent nos pensées. Un terme nouveau pour une nouvelle approche du changement, au-delà de la PNL.
<a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_positive">http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_positive</a>	Psychologie positive	La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions »,
	Process Communication	Créé au début des années 80 par Taibi Kahler, la Process Com® ou Process Communication Management (PCM) est un outil de compréhension du fonctionnement des différentes parties de personnalité présentes à des degrés variables chez une personne.
	PNL	La PNL, Programmation neuro linguistique, se base sur l'observation du comportement humain et reproduit des savoir-faire efficaces permettant de modifier et d'améliorer nos modes de communications.

**Sites Infos**<http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychodrame>[http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie\\_du\\_travail](http://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_du_travail)<http://fr.wikipedia.org/wiki/Psycho-sociologie><http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9flexologie>[http://fr.wikipedia.org/wiki/Risques\\_psychosociaux](http://fr.wikipedia.org/wiki/Risques_psychosociaux)<http://fr.wikipedia.org/wiki/Sophrologie><http://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A9mique>

Rigologie (thérapie par le rire)

**Pratiques possibles du Centre**

Psychodrame

Psychologie du travail

Psycho-sociologie

Réflexologie

Relaxation

Respiration

Rigologie (thérapie par le rire)

Risques psychosociaux

Somatothérapie

Sophrologie

Systémique (théorie systémique)

Thérapie par le rire

Travail avec les comédiens

Voix (travail sur la voix).

Autres (expliquer):

**Définitions**

La réflexologie est une technique fondée sur l'application de pressions rythmées sur des zones réflexes qui permettent de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes. La réflexologie plantaire est la plus généralement pratiquée, mais il existe d'autres formes de réflexologie, telle que la réflexologie du visage, des mains, etc...

Méthode thérapeutique ou préventive permettant grâce à des exercices de prendre conscience de son corps et de ses pensées pour se restructurer et supprimer le stress, la fatigue ou le surmenage.

La rigologie commence par un retour au corps, puis voyage à travers nos différentes émotions par le chemin de la joie, s'attaque à nos croyances limitantes et apprend à cultiver nos pensées et nos sentiments positifs.

La catégorie de risques psychosociaux a fait son entrée au cours de la dernière décennie parmi les modes de qualification et d'évaluation des situations et des conditions de travail. La notion centrale qui retient l'attention est celle de stress. Ainsi, 47 % des salariés en France déclarent éprouver souvent du stress au travail (source CSA/Liaisons sociales) et un tiers des salariés présente des difficultés psychologiques (source IFAS). L'usage de la catégorie de stress et son entrée dans la logique du risque ont pour corollaire une logique d'évaluation économique : une étude de l'université de Bourgogne évalue le coût du stress en France et parmi les chiffres avancés, le coût médical serait évalué à lui seul à 413 millions d'euros et l'absentéisme à 279 millions d'euros.

La somatothérapie est une forme de thérapie utilisant une approche globale, holistique de la personne. Elle met en lien le corps et les composantes psychologiques, émotionnelles et écologiques de l'individu. Le corps et l'esprit sont en relation continue sans que nous le percevions toujours. La somatothérapie contribue à faire prendre conscience de ces liens et vise à nous réunifier dans ces différentes dimensions.

La sophrologie est une méthode basée sur la détente du corps qui va permettre de mieux maîtriser son stress, de mieux gérer les émotions, de retrouver calme et équilibre. Cet état de relaxation profonde va permettre d'être plus à l'écoute des sensations et plus réceptif aux pensées positives.

Dans le domaine des sciences humaines, dès 1952 les principes émergeant de la systémique sont déjà appliqués à la communication sociale. Il s'agit de recherches effectuées par un collège de participants qui sera appelé plus tard l'École de Palo-Alto. Ce courant reste toujours très proche de la naissance de la systémique (son initiateur, Gregory Bateson, est d'ailleurs l'un des participants des conférences Macy). Pourtant, bien qu'étroitement lié, il a la particularité de s'être constitué parallèlement, ce qui se retrouve dans une terminologie qui renvoie majoritairement à la théorie systémique, donc aux bases constitutives, plus qu'à la systémique elle-même.

Cf. Rigologie

Cf. Art-thérapie

Cf. Art-thérapie