



*e-mail* : [lassalle@ressources-formation.com](mailto:lassalle@ressources-formation.com)  
*Internet* : <http://www.ressources-formation.com>

## LA BIOSYNERGIE

### OBJECTIF

Favoriser le développement autonome de l'individu en tenant compte de sa réalité corporelle, affective et psychique.

### DEFINITION

La Biosynergie est une démarche EDUCATIVE d'ouverture individuelle et collective qui permet d'acquérir de nouveaux comportements destinés à valoriser la Ressource Humaine.

### LES TECHNIQUES

Elle s'organise à partir de méthodes psychocorporelles dont les effets bénéfiques se conjuguent sous réserve d'une application rigoureuse suivant une structure précise.

Ce sont :  
La Relaxation,  
La Méthode VITTOZ,  
La Respiration,  
Le Yoga de l'Energie,  
La Psychologie appliquée.

#### **A - Relaxation, Visualisation créatrice.**

La détente profonde procurée par la Relaxation permet à chacun d'annuler les conséquences néfastes du stress non canalisé, de récupérer ses énergies, de se revitaliser.

Elle permet de se recentrer et de développer les éléments **POSITIFS** de la personnalité

#### **B - La Méthode VITTOZ**

Elle développe le contrôle cérébral, condition de la Maîtrise des idées et des actions.

Elle favorise l'harmonisation du fonctionnement des hémisphères cérébraux.

Elle développe le "**ICI ET MAINTENANT**".

Elle permet la Communication Authentique sur le plan des relations interpersonnelles.

Le principe de base est la rééducation par les sensations qui donne la conscience d'être présent au monde.

*La Biosynergie sur Internet* : <http://www.ressources-formation.com>

© Copyright 1999 Pierre Lassalle. Tous droits réservés



### **C - La Respiration**

Le passage d'une respiration réflexe à une respiration consciente permet la meilleure réponse à une situation de crise.

Elle développe le Contrôle émotionnel et organique.

### **D - Le Yoga de l'Energie**

Utilisé pour une meilleure circulation de l'énergie, il améliore

- les facultés de défenses de l'organisme,
- les facultés d'adaptation physiques et psychiques
- Apprendre à utiliser son Energie pour :  
se tonifier et non plus pour détruire.

### **E - La Psychologie appliquée**

Utilisée dans le sens d'une meilleure connaissance de soi et des autres comme moyen de "développement personnel".

La complémentarité de ces techniques font de la Biosynergie une méthode pédagogique qui envisage le développement de la personne dans son UNITE et sa GLOBALITE.

### **METHODOLOGIE**

L'enseignement se fait en séances individuelles et collectives.

L'enchaînement et la dynamique des séances permettent d'aboutir au résultat souhaité.

### **LES THEMES**

1. Rééduquer sa réceptivité
2. Gérer sa production d'idées (Emissivité)
3. Améliorer sa concentration.
4. Perdre l'usage des pensées négatives, gommer les blocages (élimination)
5. Prendre conscience de son Potentiel
6. Développer sa créativité
7. Réguler ses compétences : être autonome.

### **PEDAGOGIE**

La méthode pédagogique est constituée de manière à :

- Acquérir les techniques (codification, signification, pratique pendant les six premières séances individuelles ou collectives).
- Faire le bilan des exercices particulièrement adaptés à la personnalité des participants à l'occasion d'une septième séance collective.

## **BENEFICES**

- ✓ Optimiser le professionnalisme
- ✓ Développer l'adaptabilité
- ✓ Devenir acteur - rassembleur
- ✓ Améliorer l'autonomie individuelle
- ✓ Devenir source de motivation (développer la notion de travail pour le plaisir)
- ✓ Programmer une attitude mentale positive
- ✓ Accroître sa créativité
- ✓ Renforcer sa présence et sa disponibilité
- ✓ Développer ses capacités mentales (mémoire, volonté, concentration)
- ✓ Gérer ses émotions (peine; colère, tristesse, joie)
- ✓ Se maintenir au niveau optimal de stress
- ✓ Gommer les tensions
- ✓ Développer la confiance en soi
- ✓ Mobiliser ses ressources face à une décision à prendre ou à une action à entreprendre
- ✓ Hiérarchiser les priorités
- ✓ Gérer le temps