

Dijon

Booster sa santé mentale: une conférence au CH La Chartreuse



Stéphane Dumonceau animera une conférence au CH La Chartreuse sur son dispositif PSiO pour lutter contre la dépression et les troubles du sommeil. Photo DR

«Santé mentale et médecine des émotions», c'est le thème de la conférence qui sera donnée au CH La Chartreuse à Dijon, vendredi 24 avril à 18 h 30. Au micro, Stéphane Dumonceau, spécialiste de la médecine psychosomatique et concepteur des «audiocaments». Il présentera un dispositif utilisé pour lutter contre les troubles du sommeil et la dépression.

Charge mentale, gestion du stress/anxiété, fatigue chronique, troubles du sommeil. Autant de facteurs qui ont un impact sur le corps mais aussi sur la santé mentale. À l'heure où le *burn-out* et la charge mentale explosent, Stéphane Dumonceau pense apporter une solution douce «mais efficace».

Coach mental pour des sportifs de haut niveau

D'origine Belge, il est professeur de physiothérapie et d'éducation physique, spécialisé en relaxation et préparation mentale à la compétition. Il débute comme coach mental pour des sportifs de haut niveau «à une époque où cela n'existait pas. Nous étions en 1984 et je cherchais un moyen de continuer d'accompagner les sportifs quand ils étaient en déplacement. J'ai mis au

point un prototype de ce qui est aujourd'hui le dispositif de relaxation PSiO. Nous utilisons des stimulations lumineuses agissant sur la glande pinéale, cheffe d'orchestre du rythme jour-nuit. À cela s'ajoutent des audios thématiques ayant un effet sur le conscient et l'inconscient. Ces textes sont élaborés par deux spécialistes en médecine psychosomatiques, nous les appelons les audiocaments. Leurs vertus thérapeutiques sont reconnues et soutenues par le ministère de la santé belge.»

«Comprendre comment activer les mécanismes naturels d'auto-réparation»

L'un des appareils est en fonction au CH La Chartreuse à l'usage des professionnels. La conférence est ouverte au public.

«Elle vise à comprendre comment activer vos mécanismes naturels d'auto-réparation, grâce à la voix, la lumière et l'intention et éviter ainsi les nombreux troubles liés au stress (maux de dos, céphalées, douleurs chroniques, troubles du sommeil, de l'humeur, les dépendances...).»

● **Amandine Robert**

► Inscriptions à celinesk-wron@gmail.com - Tél. : 06 625 44 949.

Dijon

Grève des avocats: le mouvement change pour s'installer dans la durée

Toujours en grève, les avocats dijonnais réunis en assemblée générale ce mardi matin adaptent leurs actions en prévision d'un conflit long. En attendant, lors des audiences correctionnelles, les renvois sont systématiques.

À 13 h 30 ce mardi, l'audience de comparutions immédiates a de nouveau été touchée par la grève totale des avocats en matière pénale.

Un voleur de bicyclette, un homme violent avec son ex-compagne, en récidive... les dossiers sont appelés, et Maître Lucie Renoux, désignée comme porte-parole des avocats pour l'audience, explique aux prévenus pourquoi ils n'ont pas bénéficié d'un avocat, en garde-à-vue, et pourquoi ils ne pourront pas être défendus aujourd'hui.

En comparution immédiate, la présence obligatoire d'un avocat

Et comme il s'agit de comparutions immédiates, l'avocat est obligatoire. La présidente n'a d'autre choix que de renvoyer les dossiers. Elle est seule face aux prévenus pour décider ou non de leur incarcération en attendant le jour de leur procès.

Et ce n'est pas facile, par exemple face au voleur de bicyclette, qui gesticule, bêgaie et souffre visiblement de troubles. En temps ordinaire avec de tels prévenus, l'avocat, qui a eu un entretien avec son client, sert d'interlocuteur, de facilitateur. Le grand gaillard ne comprend visiblement pas bien ce qu'il se passe et, au final, il restera en détention jusqu'au 10 juin, date à laquelle l'affaire est renvoyée.

Mais cette audience particulière, la troisième depuis le lancement du mouvement de grève des avocats contre la loi Darmanin qui souhaite instaurer, notamment, un «plaider-coupable» criminel, est la dernière jusqu'à nouvel ordre. Non pas que les avocats cessent leur mouvement.

Au contraire, explique le bâtonnier François-Xavier Mignot, ils adaptent leurs ac-



Les comparutions immédiates au programme du tribunal de ce mardi 14 avril ont été reportées en raison du mouvement de grève lancé par les avocats. Photo d'illustration Vincent Lindeneher

tions pour un conflit qui pourraient s'installer dans le temps.

« Nous assurons de nouveau les gardes à vue et les audiences correctionnelles », annonce-t-il. « Les permanences pénales reprennent également, sauf pour les CRPC (comparution sur reconnaissance préalable de culpabilité, le plaider-coupable applicable aux délits) et les CRPC - déferrement. »

Des défenses collectives organisées une fois par semaine

Logique, dans la mesure où le mouvement s'insurge contre les CRPC criminelles. De même, les avocats dijonnais ne seront plus désignés en matière pénale devant le tribunal pour enfants (TPE), où

leur présence est obligatoire.

Un gros moyen de pression. Dernière arme: « Ponctuellement, une fois par semaine, nous assurerons des défenses collectives », prévient le bâtonnier Mignot.

D'autres barreaux français, notamment Paris, se sont déjà lancés dans cette action. Il s'agit d'envoyer plusieurs avocats défendre un prévenu, dans un dossier simple, de ceux qui passent ordinairement en moins d'une heure en comparutions immédiates.

Ces avocats étudieront le dossier « jusqu'à l'os », soulèveront éventuellement des nullités et plaideront en longueur, à cinq, à six...

Cette nouvelle phase de la grève est là encore lancée pour une durée indéterminée.

● **Bruno Walter**

« Nous assurons de nouveau les gardes à vue et les audiences correctionnelles. Les permanences pénales reprennent également, sauf pour les CRPC. »

François-Xavier Mignot, bâtonnier de l'ordre des avocats de Dijon

