

DROITS DES ÉTRANGERS

Rencontre entre Erwann Binet et des représentants associatifs

» Erwann Binet, député de l'Isère, rapporteur du projet de loi relatif aux droits des étrangers en France, a rencontré vendredi les acteurs associatifs locaux impliqués dans l'accueil et le suivi des étrangers. Cette réunion a eu lieu à la Maison des habitants Chorier-Berriat. Elle servira à préparer un rapport sur la situation de l'accueil et de la prise en charge des immigrés en France.



PATRIMOINE

Conférence sur le site Émile-Girardeau le 8 décembre

» L'Association pour le patrimoine et l'histoire de l'industrie en Dauphiné (Aphid), en partenariat avec Aconit mission PSTC et Tedimage 38, organise le lundi 8 décembre à 17 h 30 à l'amphithéâtre de l'office de tourisme une conférence intitulée "Le site Émile-Girardeau de Saint-Égrève, racine de plusieurs industries électroniques actuelles en Dauphiné". La conférence sera notamment centrée sur l'histoire de ce site du point de vue des activités consacrées aux tubes et dispositifs à image. Elle mettra en avant les produits et leurs applications, ainsi que les métiers des hommes et des femmes qui les ont fabriqués. 3 euros pour les non-adhérents. Gratuit pour les étudiants et les adhérents d'Aphid, Aconit et Tedimage 38. Tél. 06 17 91 30 70.

GRENOBLE

UTILE

DE GARDE

→ **Groupe hospitalier mutualiste de Grenoble**
Tél. 04 76 70 70 67.

Tous les jours. 12, rue Docteur-Calmette.

→ **Centre hospitalier A.-Michallon**

Tél. 04 76 76 75 75. Tous les jours. CHU de Grenoble.

→ **Pharmacie de garde**

Serveur vocal : 3915. Tous les jours.

→ **Kinésithérapie garde Isère**

Uniquement le samedi et le dimanche. Tél. 06 98 54 83 33.

→ **Chirurgiens-dentistes**

Uniquement le dimanche et les jours fériés. Tél. 04 76 00 06 66.

→ **SOS médecins**

1, avenue du 8-Mai-1945, consultations de 8 h à minuit 7 j/7 ; visite à domicile 24 h/24.

Tél. 04 38 701 701.

Tous les jours.

→ **Cabinet médecins 7 j/7**

Consultations sans rendez-vous de 8 heures à minuit, 7 j/7.

Tél. 04 76 86 59 00.

84, cours Jean-Jaurès.

→ **Médecin de garde-samu**

Uniquement urgences vitales : tél 15 tous les jours.

→ **SOS vétérinaire**

Tous les jours, 24 h/24.

Tél. 04 76 47 66 66.

AIDE À LA PERSONNE

→ **Véhicule d'intervention contre l'indifférence - Vinci**

Tous les jours de 21 h 30 à minuit.

Tél. 06 60 25 51 15.

i-vinci@imode.fr

→ **Sida info service**

Permanence téléphonique 7 j/7, 24 h/24 au 0 800 840 800.

→ **SOS soutien à domicile**

Pour les personnes âgées et handicapées. Tous les jours de 8 à 20 heures.

Tél. 04 76 69 45 45.

→ **SOS racisme Grenoble Isère**

Tous les jours de 14 à 18 heures. 6, rue Très-Cloîtres.

Tél. 04 76 42 06 17.

sosracisme.grenoble@wanadoo.fr

→ **SOS amitié**

Permanence téléphonique anonyme. 7 j/7 et 24 h/24.

Tél. 04 76 87 22 22.

→ **SOS inceste pour revivre**

Permanence téléphonique. Tous les jours de 12 h 30 à 14 h 30 et de 20 heures à 21 h 30.

9, rue Général-Durand.

Tél. 04 76 47 90 93.

CIRCULATIONS

→ **Travaux d'entretien des voies du tramway**

Entre 23 heures et 6 heures sur le secteur Alsace Lorraine/Jean Jaurès. Tous les jours. Jusqu'au vendredi 12 décembre.

MUSÉES

→ **Musée de la Résistance et de la Déportation de l'Isère**

Tous les jours, sauf le mardi, de 10 heures à 18 h 30. 14, rue Hébert.

Tél. 04 76 42 38 53.

→ **Musée archéologique Grenoble-Saint-Laurent**

Tous les jours sauf le mardi de 10 à 18 heures. Place Saint-Laurent.

Tél. 04 76 44 78 68.

→ **Musée de Grenoble**

Tous les jours sauf le mardi de 10 heures à 18 h 30. 5, place Lavalette.

Tél. 04 76 63 44 44.

→ **Musée des troupes de montagne**

Tous les jours sauf le lundi de 11 heures à 17 h 30. Fort de la Bastille.

Tél. 04 76 00 92 25.

→ **Musée dauphinois**

Tous les jours sauf le mardi de 10 à 19 heures. 30, rue Maurice-Gignoux.

Tél. 04 57 58 89 01.

→ **Le Magasin - Centre national d'art contemporain**

Tous les jours sauf le lundi de 14 à 19 heures. Site Bouchayer-Viallet. 8, esplanade Andry-Farcy.

Tél. 04 76 21 95 84.

→ **Musée d'histoires naturelles**

Les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 9 h 30 à midi et de 13 h 30 à 18 heures et les dimanches et samedis de 14 à 18 heures. 1, rue Dolomieu.

Tél. 04 76 44 05 35.

→ **Centre d'art Bastille - Cab**

Tous les jours sauf le lundi de 11 à 18 heures. Site sommital de la Bastille.

Tél. 04 76 54 40 67.

→ **Musée de l'Ancien évêché**

Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9 à 18 heures, les dimanches et samedis de 11 à 18 heures et les mercredis de 13 à 18 heures. 2, rue Très-Cloîtres. Tél. 04 76 03 15 25.

MARCHÉS

→ **Estacade**

Les mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis de 6 à 13 heures et les dimanches de 6 heures à 13 h 30. Avenue de Vizille. Rues J.-Rey et C.-Desmoulin.

→ **Marché Villeneuve**

Les dimanches, mercredis, vendredis et samedis de 6 à 13 heures et les jeudis de 15 à 19 heures. 110, galerie de l'Arlequin.

→ **Marchés de Grenoble**

Place Sainte-Claire les mardis, mercredis, jeudis et samedis de 6 à 13 heures, les dimanches de 6 heures à 13 h 30 et les vendredis de 6 à 15 heures.

→ **Marché Malherbe**

Tous les jours sauf le lundi de 6 à 13 heures. Avenue Malherbe.

→ **Abbaye**

Les mardis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis de 6 à 13 heures et les dimanches de 6 heures à 13 h 30. Place de la Commune.

→ **Mistral**

Tous les mercredis et dimanches. Cité Paul-Mistral. Avenue Rhin-et-Danube.

→ **Saint-Bruno**

Les dimanches, mardis, mercredis, jeudis et samedis de 6 à 13 heures et les vendredis de 6 à 15 heures. Place Saint-Bruno.

HYPNOTHÉRAPIE | Un homme de 82 ans grâce à l'hypnose a pu être opéré d'une prothèse de la hanche

L'hypnose : un second souffle pour un beau retour à la vie

5 juillet 2008. 11 heures. Henry Baldin-Bressot aux commandes de son paramoteur s'abîme dans le lac de Laffrey. L'accident fera les gros titres du Dauphiné Libéré. Mais cette date marque surtout le début d'un trou noir, qui durera plusieurs jours. Plongé dans un coma profond, Henry est, pour les médecins qui le suivent, un homme quasiment perdu. Mais sa famille veut y croire. Et sans crier gare, à la faveur d'une bonne étoile, le professeur d'arts martiaux revient soudain à la vie. L'athlète a des ressources, comme ce record du monde de casse de tuiles, inscrit dans le Guinness de 1997. Cette expérience de mort imminente, Henry en parle aujourd'hui comme d'une rédemption.

plus à René Girard, Henry Baldin-Bressot le premier. Il voit un homme usé par 60 ans de tabagisme, un emphysème chronique, des apnées du sommeil qui ont détruit ses nuits... Un état de santé médiocre qui ne lui permet pas d'envisager une opération de la hanche. En plus de tous ses soucis, René a cruellement besoin d'une prothèse. Son médecin traitant, tout comme sa pneumologue, lui déconseillent fermement. L'anesthésie lui serait fatale. Il décide de suivre une hypnothérapie avec Henry pour retrouver un taux d'oxygénation dans le sang acceptable, et envisager une intervention chirurgicale. Il n'a plus rien à perdre.

« J'ai cru que l'opération avait duré 10 minutes »

Un avant, et un après

Si, depuis 1992, il pratique l'autohypnose dans le cadre de son activité professionnelle et sportive, son accident va étrangement le pousser à vouloir se rapprocher davantage des autres pour les aider. Ce n'est pas pour autant un nouvel homme, il ressent juste en lui l'envie de se réaliser autour des autres. C'est là qu'il décide de se former à l'hypnose éricksonienne, et sa formation, il la fera avec la fille du célèbre psychiatre et psychologue. Une révélation. Diplômé, il intervient de plus en plus auprès de l'association Auto hypnotique progress. C'est plus ou moins par ce biais, lors d'un dîner avec des amis communs qu'il fait la rencontre de René Girard. Ce Grenoblois, ancien polytechnicien et chercheur en génie atomique est un homme pragmatique. Un scientifique pour qui les mots étrange ou bizarre n'existent pas vraiment. On a du mal à croire qu'il a 82 ans. Mais ce fameux soir, on donne bien

« Un vrai miracle s'est opéré. Après plusieurs séances, mes nouveaux tests d'apnée du sommeil démontrent toute l'efficacité des séances d'hypnose avec Henry. Je dors enfin et je suis apte à l'opération », résume René Girard sur son lit d'hôpital. L'intervention s'est faite ces jours, sous anesthésie locale régionale, sans problème. Henry, bien sûr n'était pas loin. Avant d'entrer dans le bloc, René a eu droit à une séance d'hypnose qui lui a permis de voir s'envoler tout stress postopératoire. « J'ai cru qu'elle avait duré 10 minutes... » confesse un René apaisé, alors qu'il est resté plus d'une heure au bloc. Le chirurgien le lendemain de l'intervention est « resté bluffé » dit Evelyne son épouse, « par l'état général de mon mari ». Effectivement, il ne souffre d'aucunes douleurs, et a même commencé les séances de rééducation avec le kiné... Un beau retour aux plaisirs de la vie.

Emmanuelle DUFFÉAL



René Girard avec Henry Baldin-Bressot juste avant l'opération. C'est un homme serein et apaisé qui s'apprête à partir au bloc. Photo Le DU/ED

Les bienfaits de l'hypnose avérés et prouvés

Henry Baldin-Bressot souhaitait par ce bel exemple démontrer combien il peut être bénéfique d'apprendre l'autohypnose, ou de pratiquer l'hypnose en thérapie. Elle permet en effet de soulager bien des maux. Elle est bien souvent prescrite dans de nombreuses indications de pathologies psychiatriques. Les plus fréquentes étant l'anxiété, les phobies, ou encore le stress. On peut y ajouter tous les traumatismes émotionnels comme les syndromes post-traumatiques : accidents violents, incendies, agressions... L'hypnose peut aussi intervenir pour des comportements addictifs (alcool, tabac, alimentation), des ha-

bitudes compulsives (tiraillements de cheveux, tics), la dépression, et lors de l'annonce d'une maladie grave et son suivi. Il faut savoir qu'une séance dure entre 30 à 60 minutes. Elle débute par une phase d'induction de l'état d'hypnose, souvent de type conversationnel, suivie d'une phase d'intervention thérapeutique. Nulle place ici à l'induction autoritaire comme c'est le cas dans l'hypnose de spectacle. Le nombre de séances varie selon le type de problème, et le ressenti du patient et du thérapeute.

L'association "Auto hypnotic progress" est basée au 27, rue de l'Abbé-Vincent, 38600 Fontaine.

L'INFO EN +

L'HYPNOSE EN BREF

L'hypnose est un état fonctionnel cérébral, appelé EMS - État modifié de la conscience. Il est difficile de définir l'hypnose, elle n'est jamais complète dans le sens que les états hypnotiques sont variables, suivant le contexte où le patient se trouve (consultation, urgence, hospitalisation, hyponalgie, ou hypnothérapie). Ensuite le simple fait d'être absorbé par un film ou un jeu vidéo, de conduire sans penser à la chose, sans conscience... sont autant d'expériences de vie courante où le fonctionnement cérébral est de type hypnotique. Mais attention, l'hypnose est tout sauf un sommeil, la personne entend et peut répondre aux questions, elle reste totalement autonome de ses actes, mais cet état modifié permet à la personne guidée par le thérapeute de trouver en elle les ressources personnelles qui vont lui permettre de résoudre ses problèmes.

ET QU'EN EST-IL DE L'HYPNOTHÉRAPIE ?

L'hypnothérapie depuis Milton Erickson (1960), et toutes les psychothérapies qui en ont dérivé se fondent sur la richesse des ressources de la personne, et la capacité qu'elle a les mettre en œuvre pour résoudre son problème. En hypnothérapie, il n'y a pas de recherche du "pourquoi", il y a mal être, souffrances, symptômes, mais du "comment" activer les ressources permettant de les faire disparaître. Et c'est là qu'intervient tout le talent du thérapeute.

CAMPUS | Le Défi Cisco mobilise étudiants et jeunes diplômés

Défi de jeunes entrepreneurs : transformer un problème en solution

L'école d'ingénieurs Polytech Grenoble accueillait ce jeudi la cinquième étape du "Défi Cisco". Objectif : impulser, sélectionner et soutenir des projets d'entrepreneuriat social menés par des étudiants et des jeunes diplômés de tous horizons.

« Songez par exemple à une situation quotidienne a priori banale pour vous, mais potentiellement problématique pour d'autres », a ainsi suggéré Julien de Souza, 26 ans, animateur de cet atelier d'innovation.

L'année dernière, en effet, les lauréats du concours avaient inventé une

canne connectée facilitant les déplacements des aveugles et malvoyants. Primée à plusieurs reprises depuis, l'équipe Handisco commercialisera son produit en septembre 2015.

« Faire connaître son idée »

« Les porteurs de projets peuvent participer au Défi Cisco avec un projet déjà en tête, ou en partant de zéro », poursuit Julien de Souza.

À l'issue des ateliers (huit au total, dans huit villes différentes en France), un jury couronnera deux projets. Chacun sera doté d'un prix de

35 000 € !

« C'est une occasion en or pour mûrir et faire connaître son idée », reconnaît Daphné Charpin-Lebre, 27 ans.

Jeune diplômée en gestion de projet, elle désire promouvoir l'insertion professionnelle par le sport.

Comme elle, plus de 500 participants vont tenter de décrocher le gros lot. Résultats en février 2015.

Julien DE LEIRIS

Pour en savoir plus sur le Défi Cisco, rendez-vous sur ce site web : <http://www.cisco.com/web/FR/events/ledeficisco/index.html>



L'occasion pour les participants d'échanger idées, méthodes et expériences.

le dauphiné

POUR NOUS SUIVRE :

Vous pouvez maintenant nous suivre quotidiennement sur :

Facebook
Le Dauphiné Libéré
Grenoble



Twitter
@LeDL_Grenoble

POUR NOUS JOINDRE :

40 avenue Alsace-Lorraine 38 000 Grenoble

Pour contacter la rédaction, appeler le 04 76 88 73 37

par fax le 04 76 88 73 39 ou écrire à centre.grenoble@leddauphine.com