

Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (1999)
Heft: 4

Rubrik: Info-docu

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La sophrologie pour les chômeurs âgés

A l'issue d'un séminaire d'accompagnement de Pro Senectute Vaud, une dizaine de chômeurs âgés ont tenté de suivre un cours d'entraînement à la sophrologie dans le but d'apprendre à mieux maîtriser leurs émotions et par-là d'améliorer leur santé physique. Le cours qui s'est déroulé en huit séances portait principalement sur la relaxation (installer des réflexes de détente), l'entraînement au détachement du négatif, à la positivation, à la dynamisation et au renforcement de la confiance en soi.

A l'issue du cours, les participants (5 hommes et 5 femmes) ont rempli un questionnaire, opération répétée un an plus tard afin de mesurer la stabilité des acquis. Il en ressort de réels progrès psychiques (meilleure gestion des émotions) et une nette amélioration des relations avec les autres, progrès qui demeurent cependant fragiles. Sur le plan physique, les améliorations sont plus lentes et nécessitent une pratique soutenue, qu'il n'est pas toujours facile d'exercer lorsque l'on se retrouve seul à la maison.

Si la participation à un stage de réinsertion apporte un plus, l'offre d'un lieu d'entraînement régulier reste essentielle. Les gens en rupture, en deuil de leur travail sont fragiles et se découragent vite. Il importe donc de leur offrir un espace où ils peuvent se confronter, se ressourcer et se remotiver. Les chômeurs ayant expérimenté que les choses peuvent être autrement ont ouvert une brèche dans leur système de valeurs, point de départ d'une nouvelle réflexion sur soi-même et sur la vie, meilleure acceptation de la situation difficile qu'ils traversent.

*Centre de sophrologie Sophia,
Mme Anne Dubois, Place de la Riponne 3,
1005 Lausanne, tél. 021/311 88 17*

Impressum

*Pro Senectute Suisse
centre de gestion et d'action
géronologique
Lavaterstr 60, 8027 Zurich
tél. 01/283 89 89
fax 01/283 89 80
www.pro-senectute.ch
Secrétariat romand
rue du Simplon 23, 1800 Vevey
tél. 021/925 70 10/14
fax 021/923 50 30
e-mail : secretariat-romand@
sr-pro-senectute.ch*

*Textes :
Jacques Dentan (jd)
Renata Martinoni (rm)
Martin Mezger (MZ)
Kurt Seifert (kas)*

A G E N D A

22 octobre, Sion :

2ème phase de l'existence

Nach dem Zenit, die 2. Lebensphase : colloque en allemand sous les auspices de l'Institut Age et Générations (INAG) et de l'Institut Kurt Boesch (IKB)
*INAG, Sonja Perren,
IKB case postale 4176, 1950 Sion 4,
tél. 027/203 73 83, fax 027/203 73 84
e-mail : sonja.perren@ikb.vsnet.ch*

5 novembre, Fribourg : vieillir en ville, sécurité, mobilité autonomie

A l'occasion de l'Année internationale des personnes âgées, journée d'étude ouverte aux professionnels de la circulation, de l'aménagement urbain et des transports sous les auspices du Groupe conseil romand Rue de l'avenir et de Pro Senectute Suisse, 5 novembre, 9h30 – 17h, Ecole d'ingénieurs et d'architectes, Fribourg
*GCR rue de l'avenir,
Fbg de l'Hôpital 1, 2000 Neuchâtel,
tél. 032/724 32 82, fax 032/724 28 80,
e-mail rue.avenir@imaginer.ch ou
Pro Senectute Suisse, secrétariat
romand, Simplon 23, 1800 Vevey,
tél. 021/925 70 10, fax 021/923 50 30
e-mail :
jacques.dentan@sr-pro-senectute.ch*

16 novembre, Berne :

prévoyance vieillesse et statistique

La prévoyance-vieillesse : problèmes et besoins d'information du point de vue de la statistique : colloque organisé par le groupe d'experts Sécurité sociale de l'Office fédéral de la statistique (OFS), en collaboration avec Pro Senectute Suisse et l'Institut universitaire Age et Générations 16 novembre 9h – 17h15, hôtel Bern, Berne.
*OFS, section de la sécurité sociale,
2010 Neuchâtel, tél. 032/713 61 51,
fax 032/713 68 60
e-mail : marion.nolde@bfs.admin.ch*