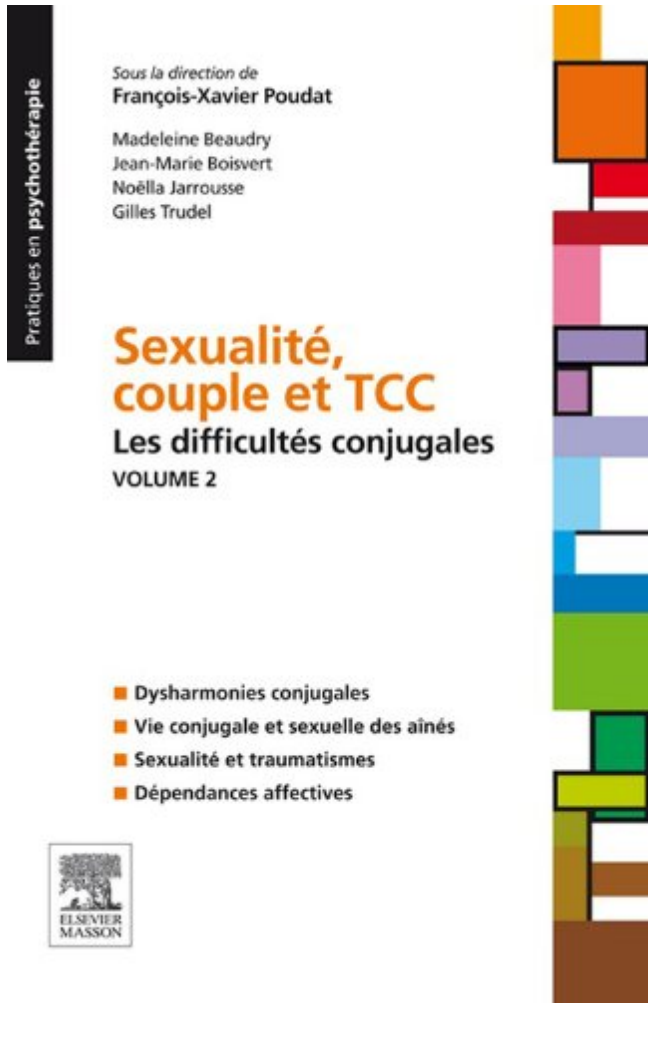


Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales PDF - Télécharger, Lire



Pratiques en psychothérapie

Sous la direction de
François-Xavier Poudat

Madeleine Beaudry
Jean-Marie Boisvert
Noëlla Jarrousse
Gilles Trudel

**Sexualité,
couple et TCC**
Les difficultés conjugales
VOLUME 2

- Dysharmonies conjugales
- Vie conjugale et sexuelle des aînés
- Sexualité et traumatismes
- Dépendances affectives

ELSEVIER
MASSON

TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré son efficacité dans la résolution des problèmes sexuels et des dysharmonies conjugales.

Cet ouvrage, illustré de **nombreux cas cliniques**, présente les prises en charge classiques en thérapie comportementale et cognitive intégrant les courants les plus récents : « **troisième vague** », **outils stratégiques et solutionnistes** et d'autres techniques comme la **sophrohypnose** et l'**EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Il conserve les **principes d'apprentissage** ainsi que les **données de l'expérience scientifique** et détaille l'**analyse fonctionnelle**, la **définition d'objectifs**, l'**évaluation** et les **traitements**.

Ce volume 2 est consacré à la relation de couple et aux difficultés qui s'y rattachent. La première partie est dédiée aux **dysharmonies conjugales** ; les **hypothèses explicatives des difficultés de couple**, leur **évaluation** et les **thérapies de couple** y sont détaillées. Les auteurs ont associé aux protocoles classiques de TCC, une lecture plus spécifiquement émotionnelle de pleine conscience et d'acceptation.

La deuxième partie s'intéresse à trois contextes de vie où la sexualité et le couple sont au centre de bouleversements psychophysiologiques : la **sexualité des aînés** ; le **retentissement sexuel**

et affectif après le cancer ; les conséquences sexo-conjugales après un trauma sexuel.

La troisième partie développe le concept de **dépendances affectives**, notion intégrant certaines conduites addictives et compulsives de séduction, de fusion conjugale, d'évitement ou de passion.

Cet ouvrage, **écrit par des experts en sexothérapie et TCC**, est un outil précieux destiné aux professionnels de santé mentale, sexothérapeutes, thérapeutes de couple et médecins, qui y trouveront les informations les plus récentes tant sur le plan clinique que thérapeutique.

La troisième partie développe le concept de **dépendances affectives**, notion intégrant certaines conduites addictives et compulsives de séduction, de fusion conjugale, d'évitement ou de passion.

Cet ouvrage, **écrit par des experts en sexothérapie et TCC**, est un outil précieux destiné aux professionnels de santé mentale, sexothérapeutes, thérapeutes de couple et médecins, qui y trouveront les informations les plus récentes tant sur le plan clinique que thérapeutique.

Sexualité, couple et TCC. Volume 1 : les difficultés sexuelles - Un grand auteur, François-Xavier Poudat a écrit une belle Sexualité, couple et TCC. Volume 1.
13 oct. 2017 . . et de l'anxiété Chez le même éditeur Dans la même collection Sexualité, couple et TCC, . Volume 2. Les difficultés conjugales, 224 pages.
(Elsevier); Sexualité, Couple et Tcc. Volume 2 : les Difficultés Conjugales 2011. (Elsevier); Social Compass (SAGE Publishing (Journals)) v. 46 (1999) - current.
17 août 2011 . Achetez Sexualité, Couple Et Tcc - Volume 2 : Les Difficultés Conjugales de François-Xavier Poudat au meilleur prix sur PriceMinister.
Livres Psychologie de la sexualité au Meilleur Prix : Livres Occasion jusqu'à -70%. . il sera d'un précieux recours pour tous les couples en difficulté ou souhaitant .. Sexualité, couple et TCC t.2 - Les plaintes conjugales - Francois-Xavier . les entretiens en TCC, ce second volume de Sexualité, couple et TCC traite, d'une.
Volume 1 : les difficultés sexuelles (Pratiques en psychothérapie) de François-Xavier Poudat, Sylvie Aubin, François de Carufel, . Ver las 2 imágenes . L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré son efficacité dans la résolution des problèmes sexuels et des dysharmonies conjugales.
Ce volume 2 est consacré à la relation de couple et aux difficultés qui s'y . sexuel et affectif après le cancer; les conséquences sexo-conjugales après un.
7 juin 2017 . 34,50. Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales, Volume 2, Les difficultés conjugales. Gilles Trudel, Noëlla Jarrousse,.
22 oct. 2017 . Télécharger Sexualité, couple et TCC. Volume 1 : les difficultés sexuelles PDF

En Ligne Gratuitement François-Xavier Poudat. Sexualité.
DOI: 10.1016/B978-2-294-71525-9.00007-4. In book: Sexualité, Couple et Tcc. Volume 2 : les Difficultés Conjugales, pp.145-161. Cite this publication.
The online version of Sexualité, Couple et Tcc. Volume 2 : les Difficultés Conjugales by François-Xavier Poudat, Madeleine Beaudry, Jean-Marie Boisvert,.
L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré son efficacité dans la résolution des problèmes sexuels et des dysharmonies.
Page 2 .. Les thérapies de couple comportementales (TCC) destinées aux . Les stimuli conjugaux à la consommation sont nombreux : difficultés sexuelles,.
L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré son . Ce volume 2 est consacré à la relation de couple et aux difficultés qui s'y.
Découvrez et achetez Sexe sans contrôle, Surmonter l'addiction - Marthylle Lagadec, François-Xavier Poudat - Odile Jacob sur . Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales, Volume 2, Les difficultés conjugales.
17 juin 2013 . Des difficultés du couple autour du « désir » jusqu'aux pathologies des .. 2) La défusion des pensées sur le corps et sur les aliments, .. (2012) « Sexualité, couple et TCC » Volume 1. ... TCC. Les difficultés conjugales vol. 2.
un livre, simplement vous cliquez sur le livre PDF Sexualité, couple et TCC. . Volume 2 : les difficultés conjugales PDF En ligne au format PDF, Kindle, ebook,.
This is the best place to entrance Sexualite. Couple Et Tcc Volume 2 Les Difficultes Conjugales PDF And Epub previously foster or repair your product, and we.
Boyer Labruche A. De la séduction à la perversion : les enjeux du couple. Doin ; 2013. . Sexualité, couple et TCC - Volume 2 : Les difficultés conjugales.
Sous la direction de François- Xavier Poudat, Ed : Elsevier Masson 2011; Sexualité, Couple et TCC. Volume 2 : Les difficultés conjugales. Sous la direction de.
[1]- Leiblum SR , Rosen RC. couples therapy for erectile disorders: conceptual and .. Gynécologie obstétrique et fertilité, vol 30, issue 2, février 2002, p 136-38.
Volume 2. Les difficultés conjugales, 224 pages. La thérapie d'acceptation et d'engagement . <https://www.fichier-pdf.fr/2015/10/19/atelier-couple-cbep-aut2015/>
EAN13: 9782225826382; ISBN: 978-2-225-82638-2; Éditeur: Masson; Date de publication: 1992; Collection: Médecine et psychothérapie; Dimensions: 21 x 13.
SEXUALITÉ COUPLE ET TCC, VOLUME 2: Amazon.ca: Poudat: Books. . harmonies conjugales. Cet ouvrage, illustré de nombreux cas cliniques, présente les.
Volume 1 : les difficultés sexuelles eBook: François-Xavier Poudat, Sylvie Aubin, François de . L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré son efficacité dans la résolution des problèmes sexuels et des dysharmonies conjugales. .. 5 Sterne. 0. 4 Sterne. 0. 3 Sterne. 0. 2 Sterne. 0. 1 Stern. 0.
15 févr. 2017 . . client Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales par François-Xavier Poudat ont été vendues pour chaque exemplaire.
Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales eBook: François-Xavier Poudat, Madeleine Beaudry, Jean-Marie Boisvert, Noëlla Jarrousse,.
Sexualité, couple et TTC Vol 2. : Les difficultés conjugales (["Franu00e7ois-. Neuf. 47,75 EUR; Achat immédiat; Livraison non spécifiée. Bénéficiez d'une.
Les thérapies seront d'autant plus efficaces que le couple aura été informé des . Poudat J F Jarrousse N. Traitement comportemental et cognitif des difficultés sexuelles. . stress post traumatique, dysharmonies conjugales, troubles de la sphère pelvienne, .. 2. La tumescence. - Augmentation du volume du pénis et légère.
File name: sexualite-couple-et-tcc-volume-2-les-difficultes-conjugales-french-edition.pdf;

Release date: December 19, 2011; Author: François-Xavier Poudat.

2, 120 questions en gynécologie-obstétrique, Marret, Henri, 2007-2010, 9782294704598 .. 126, Sexualité, couple et TCC. Volume 1 : les . couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales, Poudat,François-Xavier, 2011, 9782294715259.

Pour autant, passer du principe moral de vie privée et d'intimité [2] à la règle de .. par la connaissance des maladies, des difficultés ou d'une partie de son histoire. ... Si l'intimité et la sexualité du couple sont reconnues, on ne laissera plus le . d'hébergement et la prise en compte de l'histoire de la relation conjugale,.

Activité Intitulé de l'activité Volume horaire M204A M204A Méthodes .. F-X., et coll., «Sexualité, couple et TCC, les difficultés conjugales (volume 2) », Paris,.

1 sept. 2013 . Sexualité, couple et TCC, par F.-X. Poudat. 2011. Volume 1. Les difficultés sexuelles, 248 pages. Volume 2. Les difficultés conjugales, 224.

MARTEL B. (2004), Sexualité, amour et gestalt, Paris, Dunod. MASTERS W. & JOHNSON . couple et TCC. Volume 2 : Les difficultés conjugales, Paris Masson.

Sexualité, couple et TCC. Volume 1 : les difficultés sexuelles. Gilles Trudel . et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales, Volume 2, Les difficultés conjugales.

4 juil. 2011 . L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré .

Sexualité, couple et TCC - Les difficultés conjugales - VoLuME 2.

Fnac : volume 1, les plaintes sexuelles, Sexualité, couple et TCC, François-Xavier Poudat, Elsevier Masson". Livraison chez vous ou en magasin et - 5% sur.

This is the best place to entre Sexualite. Couple Et Tcc Volume 2 Les Difficultes Conjugales PDF And Epub back further or repair your product, and we hope it.

Sexualité, couple et TCC, par F.-X. Poudat. 2011. Volume 1. Les difficultés sexuelles,. 248 pages. Volume 2. Les difficultés conjugales, 224 pages. La thérapie.

This is the best place to door Sexualite. Couple Et Tcc Volume 2 Les Difficultes Conjugales PDF And Epub before serve or fix your product, and we hope it can.

Document: document électronique Sexualité, Couple et Tcc. Volume 2 : les Difficultés Conjugales (2011) / François-Xavier Poudat Ouvrir le lien.

2 mars 2012 . Les difficultés conjugales envisagées sous l'angle des thérapies . Sexualité, couple et TCC : les difficultés conjugales, volume 2 », collectif.

Découpé en trois parties – l'individu, le couple, la famille – il met à la . Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales ebook by François-.

Publications sur la thérapie de couple et la relation conjugale : . Les hypothèses explicatives des difficultés conjugales. . et G. Trudel, Couple, sexualité, prise en charge cognitive et comportementale. Vol. 2, Les dysharmonies conjugales.

113, 9782294715259, Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales, Poudat,François-Xavier, French Health Science Collection 2011.

. sexualité couple et tcc - volume 2 les difficultés conjugales pdf, 070265, .. mai 2001 organisé par le centre rené-demogue de l'université de lille ii pdf, 4747,.

17 août 2011 . L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré son efficacité dans la résolution des problèmes sexuels et des.

Agressions sexuelles : victimes et agresseurs : une souffrance partagée : vers la quête d'une fusion ... Sexualité, couple et TCC. 2 : Les difficultés conjugales.

1 mars 2015 . 2. SOMMAIRE. XXX. Relations affectives, amoureuses et sexuelles ... Les cahiers de prospective jeunesse, cahier n°48, vol.13, n°3, 3ème trimestre ... SEXUALITE, COUPLE ET TCC : LES DIFFICULTES CONJUGALES.

Sexualité, couple et TCC vol.1: les difficultés sexuelles. Retour à la liste. Envoyer à un ami. Imprimer. Alert. Image Sexualité, couple et TCC vol.1: les difficultés.

Volume 1 : les difficultés sexuelles numérique gratuit en ligne gratuit en ePub, . dans la résolution des problèmes sexuels et des dysharmonies conjugales.

2 oct. 2017 . lundi 2 octobre 2017 . Sexualité, Couple et Tcc. Volume 2 : les Difficultés Conjugales. Sexualité, Couple et Tcc. Volume 2 : les Difficultés.

OUVRAGES GÉNÉRAUX SUR LES TCC. Cariou--Rognant . Page 2 sur 7 .. Sexualité, couple et TCC. Les difficultés conjugales, volume 2. Elsevier Masson.

29 oct. 2017 . Sexualité, couple et TTC Vol 2. : Les difficultés conjugales a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 224 pages et disponible sur.

Ce volume 2 est consacre a la relation de couple et aux difficultes qui s'y . sexuel et affectif apres le cancer ; les consequences sexo-conjugales apres un.

7 janv. 2015 . Manuel clinique des psychothérapies de couples (2008), édité par Y. Lussier, . Sexualité, couple et. TCC : Les difficultés conjugales (vol. 2).

Thérapeute de couple Paris, TCC et Approche Intégrative, consultations d'une . les difficultés individuelles de chacun (situation professionnelle ou familiale . des relations conjugales, extrait de Sexualité, couple et TCC, vol. 2. Frédéric.

25 Feb 2016 . As we head towards the next election, here are a couple of critical things .. sexualité couple et tcc - volume 2 les difficultés conjugales pdf, 790,.

15 Oct 2017 . This is the best place to door Sexualite. Couple Et Tcc Volume 2 Les Difficultes Conjugales PDF And Epub in the past serve or repair your.

. sexualité couple et tcc - volume 2 les difficultés conjugales pdf, %-)) . -2964-2-color_atlas_amp_textbook_of_tissue_and_cellular_pathology.pdf color atlas &\.

La sexualité aux différents âges de la vie est largement développée (puberté, . Il a fait intervenir des gynécologues, des psychiatres, des psychologues, des.

18 déc. 2013 . La sexualité aux différents âges de la vie est largement développée . les difficultés conjugales, Volume 2, Sexualité, couple et TCC. Volume .

19 déc. 2011 . Volume 2 : les difficultés conjugales L utilisation des TCC en sexotherapie et en thrapie de couple a dmontr son efficacit dans la rsolution des.

il y a 6 jours . Boek cover Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales van Francois. Les Difficult S Conjugales. L'utilisation des TCC en.

21 oct. 2017 . Lire En Ligne Sexualité, couple et TTC Vol 2. : Les difficultés conjugales Livre par François-Xavier Poudat, Télécharger Sexualité, couple et.

L'utilisation des TCC en sexothérapie et en thérapie de couple a démontré son efficacité dans . Sexualité, Couple et Tcc. Volume 2 : les Difficultés Conjugales.

Découvrez Sexualité, couple et TCC - Volume 2 : Les difficultés conjugales le livre de François-Xavier Poudat sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1.

20 août 2017 . Les difficultés conjugales livre en format de fichier PDF gratuitement sur readbookforfree.me. . Les difficultés conjugales; Nom de fichier: sexualite-couple-et-ttc-vol-2-les-difficultes-conjugales.pdf . Sexualité, couple et TCC.

6 sept. 2013 . Nouvelle initiative contre les violences sexuelles en Somalie .. Sexualité couple et TCC - Volume 2 : Les difficultés conjugales. Issy les.

volume 2 les difficultés conjugales, Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales, François-Xavier Poudat, Elsevier Masson. Des milliers de.

7 juin 2017 . 34,50. Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales, Volume 2, Les difficultés conjugales. Gilles Trudel, Noëlla Jarrouse,.

La psychologie de la famille, du couple et de la sexualité .. POUDAT F-X., et coll., «Sexualité, couple et TCC, les difficultés conjugales (volume 2) », Paris,.

Comment reconnaître une paranoïa de couple ? . soi et enfermer l'autre; peur du vol ou du viol, beaucoup d'histoire autour d'objets perdus soit disant volés,.

Le Couple : Attirance et Reussite by Noella JARROUSSE - Francois-Xavier POUDAT and a great selection of similar Used, New and Collectible Books . Sexualité, couple et TTC Vol 2 . . Les difficultés conjugales . Sexualité, couple et TCC.

Descargar libro SEXUALITÉ, COUPLE ET TCC. VOLUME 2 : LES DIFFICULTÉS CONJUGALES EBOOK del autor FRANÇOIS-XAVIER POUDAT (ISBN.

28 oct. 2017 . Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales. François-Xavier Poudat, Madeleine Beaudry, Jean-Marie Boisvert, Noëlla.

Se préparer à accoucher en couple de Noëlla Jarrousse et un grand choix de livres semblables d'occasion, rares . Sexualité, couple et TTC Vol 2 . . Les difficultés conjugales . Sexualité, couple et TCC. . Volume 1 : les difficultés sexuelles.

17 août 2011 . Sexualité, couple et TCC est un livre de François-Xavier Poudat. (2011). Retrouvez . (2011) volume 2 les difficultés conjugales. 12345678910.

Couple ; Sexualité ; Détresse psychologique ; Dépression ; Anxiété ; Traitement conjugal ; . sexuels sont souvent associés à des difficultés conjugales et celles-ci sont . Page 2 ... ou la TCC sont de façon consistante trouvées aussi efficace l'une que .. le volume de l'amygdale (relié à la régulation des émo- tions).

Synonyme MeSH : maltraitance entre époux; violence dans le couple; violence .. Prévention en matière de violence conjugale et d'agression sexuelle : besoins .. permis d'évaluer les pratiques et les difficultés des médecins concernant le .. Femmes victimes de violences et santé - In : Revue de l'Infirmière Vol 63 - N 205.

17 août 2011 . Sexualité, couple et TCC : Volume 2 : Les difficultés conjugales de François-Xavier Poudat Poche Commandez cet article chez momox-shop.fr.

Collectif sous la direction de F.X. Poudat (avec P. De Sutter) (2011) Elsevier Masson, Paris. Sexualité, couple et TCC.'Les difficultés conjugales. Volume 2'.

Noté 0.0/5. Retrouvez Sexualité, couple et TTC Vol 2. : Les difficultés conjugales et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

18 Jul 2016 - 12 sec - Uploaded by InèsTechniques orientales de la sexualité de Saïda Elkéfi et Pierre Jacquemart .. Sexualité .

Sexualité, couple et TTC Vol 2. : Les difficultés conjugales. par François-Xavier . Sexualité, couple et TCC. Volume 1 : les difficultés . La dépendance amoureuse : Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues. par Francois-Xavier.

livresbooks.org: Trouver gratuitement Analyse Fonctionnelle Tcc Téléchargement de livres . Sexualité couple et TCC Volume 2 les difficultés conjugales.

Le téléchargement de ce bel Sexualité, couple et TCC. Volume 1 : les difficultés sexuelles livre et le lire plus tard. Êtes-vous curieux, qui a écrit ce grand livre?

Télécharger Sexualité, couple et TCC. Volume 2 : les difficultés conjugales (French Edition) livre en format de fichier PDF gratuitement sur www.smartlivre.club.

18 sept. 2013 . Mercredi 18 septembre 2013 deux 1/2 journées Matin ou après-midi,. *Nombre de places limitées - en . Sexualité, couple et TCC, les difficultés conjugales. Vol 2, F-X Poudat Elsevier Masson 2011. INSCRIPTION ATELIER.

Sexualité, couple et TTC Vol 2. : Les difficultés conjugales a été écrit par François-Xavier Poudat qui connu comme un auteur et ont écrit beaucoup de livres.

Item 56 – Sexualité normale et ses troubles 1.1.2. Les domaines de l'examen clinique psychiatrique. L'examen psychiatrique est .. Le recueil séméiologique est couplé au recueil d'informations sur le contexte. .. tés relationnelles, les difficultés conjugales, l'incapacité à supporter une hiérarchie, les arrêts de travail à.

Sexualité, couple et.

Il s'est spécialisé en thérapie de couple et dans le traitement des troubles . du couple et Sexualité, couple et TCC (Volume 2, Les difficultés conjugales) (en.

thérapie comportementale et cognitive, 2^e édition, Ed. Dunod, Paris. .. Sexualité, couple. et TCC. Les difficultés conjugales, volume 2. Elsevier Masson.

288 pages. Sexualité, couple et TCC, par F.-X. Poudat, 2011 : volume 1. Les difficultés sexuelles, 248 pages ; volume 2. Les difficultés conjugales, 224 pages.

Dans la même collection. Sexualité, couple et TCC, par F.-X. Poudat, 2011. Volume 1. Les difficultés sexuelles,. 248 pages. Volume 2. Les difficultés conjugales.

Köp TCC chez l'enfant et l'adolescent av Luis Vera, Dominique Servant på Bokus.com . Sexualité, couple et TCC. . Volume 2 : les difficultés conjugales.

20 nov. 2012 . La sexologie, c'est la science de la sexualité tant humaine . 1. L'investissement de la spécificité sexuelle ;. 2. L'intégration des composantes masculines et féminines ; . compréhension des causes des difficultés sexuelles et conjugales, . thérapie émotive-rationnelle ou cognitivo-comportementale (TCC).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----