

## La Surf thérapie

La Surf Thérapie existe depuis plusieurs années aux États Unis, mais aussi en Angleterre et en Australie. Introduite en France par le docteur Guillaume Barucq, son développement ne cesse de croître.

"La Surf Thérapie, c'est tout simplement une thalassothérapie (utiliser les bienfaits de la mer pour sa santé) active, car on vient la coupler avec une activité physique." Nous dit le Dr Barucq.

Il n'est pas proposé particulièrement du surf, mais des pratiques au plus près de la mer : marche, méditation, natation, stand-up paddle, yoga, etc.

[▶ plus d'info...](#)

## Terminal de paiement pour Carte Bancaire



Qui n'a pas été confronté à un client déclarant n'avoir ni chèque, ni espèce, mais uniquement une carte bancaire lors de la première consultation ? Vous lui proposez de régler la prochaine fois et, généralement, vous ne le revoyez plus...

Il existe une solution : le terminal bancaire qui vous permet d'accepter les cartes bancaires de vos clients.

Pour la majorité des prestataires indépendants (hors banques), le pourcentage prélevé à chaque prestation est de 1,75 %. Quant à l'achat du boîtier, cela varie de 19 € à... plus de 200 €.

Pour l'instant, le meilleur sur le marché est SumUp, mais cela peut évoluer. Vous trouverez des comparatifs sur le web.

Il peut être intéressant de laisser une faible rétribution à ces organismes plutôt que de perdre une consultation.

## Qu'est-ce qu'un orthopédagogue ?

Ortho veut dire "droit", "correct". Quant à la pédagogie, ici elle concerne aussi bien les enfants que la formation intellectuelle des adultes.

"L'orthopédagogue est un pédagogue spécialisé dans le domaine des sciences de l'éducation qui évalue et qui intervient auprès des apprenants (enfants, adolescents et adultes) qui sont susceptibles de présenter, ou qui présentent, des difficultés d'apprentissage scolaire, en lecture, en écriture ou en mathématiques, incluant les troubles d'apprentissage."

Association des Orthopédegogues du Québec.

[▶ plus d'info...](#)

## Phubbing et nomophobie



Deux mots pour des comportements assez proches.

Dans le phubbing, le smartphone devient plus important que la personne avec laquelle vous êtes en conversation. L'utilisation compulsive du téléphone devenant un correcteur de l'anxiété. C'est aussi une impolitesse et un manque de savoir-vivre qui fait déjà défaut dans notre société.

La nomophobie, c'est la peur de se retrouver sans son portable (ou sans réseau) conséquence d'une addiction à celui-ci. Là aussi, une personnalité anxieuse, voire dépressive est sous-jacente dans cette affection.

Notre société crée de nouvelles pathologies et en particulier en lien avec le numérique ; le smartphone en est l'exemple typique.

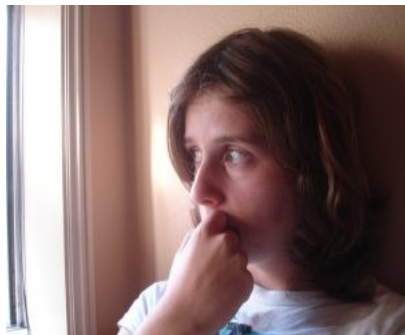
## Athazagoraphobie

Une autre phobie qui existait avant le développement du numérique, mais qui prend de l'ampleur avec les technologies actuelles. En particulier celles qui nous permettent d'être en relation avec l'autre.

L'athazagoraphobie est la peur excessive d'être ignoré ou complètement oublié. Elle génère une peur de l'abandon responsable de souffrances importantes.

Accros aux réseaux sociaux (par exemple Facebook ou tout autre trombinoscope), ces personnes seront toujours dans l'attente constante d'un sms, de messages après un post, de "like", etc. Si ceux escomptés n'arrivent pas, alors tous les symptômes du stress peuvent survenir.

Les TCC obtiennent généralement de bons résultats. En particulier la technique de l'immersion où on expose le patient dans des situations où il devra affronter ses peurs.



### 🎭 Citation 🎭

*"L'homme cesse d'être lui-même dès qu'il parle pour son propre compte. Donnez-lui un masque et il vous dira la vérité."* Oscar Wilde



Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

[psyrelax@orange.fr](mailto:psyrelax@orange.fr)