

Bilan de l'année 2021

Si 2020 a été compliquée pour les professionnels de la relaxation avec les confinements, 2021 comporte encore des difficultés quant à la mise en place de cours collectifs.

Après le pass sanitaire, c'est l'imposition du masque qui contraint certaines activités à fermer, faute d'un nombre suffisant de participants qui acceptent cette obligation.

Ceci a amené à la prolifération de cours sur le web. Si certaines activités, comme le Qi Gong, le yoga, la Méditation, permettent de garder un lien en attendant de meilleurs auspices, il y a aussi des abus.

Par exemple, nous pouvons trouver des formations de relaxologie à 60 € ! Pour les avoir consultées, ce ne sont que des bla-bla sans intérêt.

La FIR n'accepte aucune formation dispensée par le web où il n'y a pas un présentiel d'au moins 200 heures.



Toute l'équipe et les membres du bureau de la FIR vous souhaitent de passer d'excellentes fêtes de fin d'année !

Qu'est-ce que l'ASMR ?



ASMR est l'abréviation de "Autonomus Sensory Meridian Response" (en français, "réponse autonome sensorielle culminante").

Cette technique se compose de sons étranges (généralement répétitifs) et des chuchotements diffusés par l'intermédiaire d'un casque audio.

Largement diffusée sur le web, l'ASMR a ses adeptes. Ceux-ci recherchant un sentiment de bien-être, de relaxation ou une aide à l'endormissement.

Aucune recherche scientifique ne confirme l'efficacité de cette méthode. D'autant plus que certains sujets ne sont pas réceptifs, voire trouvent l'expérience désagréable.

Une technique similaire existe depuis une quarantaine d'années à base de "bruits blancs". Les nouvelles technologies (et Internet) ont remis l'idée au goût du jour.

Si vous voulez expérimenter l'ASMR, vous pourrez dénicher profusion de vidéos sur YouTube.

Misophonie

Étymologiquement "Misophonie" veut dire "haine du son" (ou "aversion aux bruits").

Décrite au début des années 2000, la misophonie se caractérise par une aversion à certains sons organiques répétitifs produits par d'autres personnes adultes (mastication, reniflement, bruit des doigts sur un clavier, etc.). Les mêmes bruits provenant d'enfants n'amènent, par contre, aucune gêne.

Les réactions peuvent être extrêmes : détresse, colère, voire rage, mais plus généralement il s'agit de stress, d'anxiété et/ou de dégoût. Les relations sociales sont souvent perturbées avec des conduites d'évitement.

Vous trouverez sur le lien canadien suivant un dossier très complet concernant la misophonie (avec un PDF téléchargeable - cinq pages) :



Présidentielle

"On" parle de la possibilité de voter par correspondance ou en ligne.

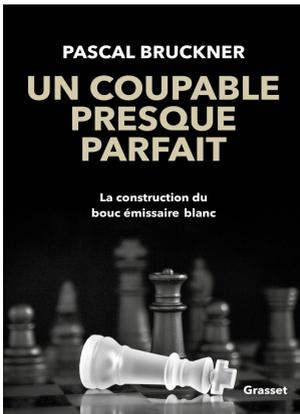
Cela pourrait être une solution pour les nombreuses personnes qui n'osent pas franchir le pas vers un bureau de votes. En effet, être confronté à un espace ouvert (agoraphobe) suffit à les mettre en position d'évitement. Même accompagnées la démarche leur reste difficile.

Il y a toujours l'éventualité de la procuration, encore faudrait-il que ces phobiques désirent divulguer leur vote à un tiers.

A réfléchir...



Sexologie

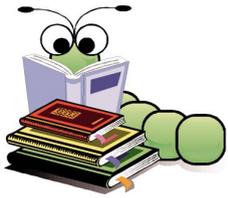


A propos de la culture du viol défendue par certains féministes. Extrait du livre de Pascal Bruckner "Un coupable presque parfait" (La construction du bouc émissaire blanc) :

"A en croire une nouvelle doxa, tout serait viol dans la vie quotidienne : le regard des passants, leur allure louche, leur mentalité et jusqu'à l'air que nous respirons. Le moindre sourire d'un garçon à une fille recèlerait une intention meurtrière : naître femme, ce serait naître proie ; naître mâle, ce serait naître tueur. L'immense majorité des hommes, en France comme ailleurs, pour ne pas dire la totalité d'entre eux, ne rêverait que d'abuser du corps féminin."

Éditions Grasset - 2020

Quelques citations...

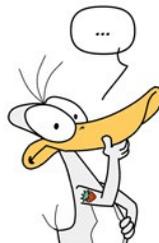


"S'il est librement choisi, tout métier devient source de joies particulières, en tant qu'il permet de tirer profit des penchants affectifs et d'énergies instinctives."

Sigmund Freud

"Une des sources les plus fréquentes d'erreur est de prétendre expliquer avec la raison des actes dictés par des influences affectives ou mystiques."

Gustave Le Bon - Auteur de "La psychologie des foules".



<http://www.psyrelax.org>

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