

Tapas Acupressure



La TAT signifie Tapas Acupressure Technique et n'est pas sans rappeler l'EFT. Élaborée par *Tapas Fleming, cette technique, comme l'EMDR ou l'EFT, serait proposée pour intervenir sur le stress traumatique. Evidemment, elle a toutes les vertues et cela seulement en quelques minutes.

La TAT consiste en une combinaison d'un léger contact sur des zones d'acupuncture situées sur la tête associé à une attention particulière sur le problème présenté par le client.

Une fois de plus, à l'ouest rien de nouveau, si ce n'est encore un outil dont la réelle efficacité reste à prouver (indépendamment de l'effet suggestif).

* Tapas Fleming est une acupunctrice de Californie et commença à développer sa technique de TAT dès 1993.

Compte Personnel de Formation (CPF)

Voici un extrait du journal "Les Échos" sur le sujet, relayé le 20 mai de cette année par le site "capital.fr" :

"Le **compte personnel de formation (CPF)** restera-t-il en l'état pour les salariés, ou ces derniers auront-ils un reste à charge à payer ? Début décembre, le gouvernement a acté, via un amendement au Budget 2023, le principe d'un **reste à charge** pour les salariés, provoquant un certain tollé par la suite. Annoncé entre 20 et 30% du coût de la formation, il permettrait aux pouvoirs publics de faire des économies même si cela n'a pas été annoncé clairement. Une "participation du titulaire" serait appliquée aux salariés désirant suivre une formation grâce à leur CPF, sauf aux demandeurs d'emploi (Pôle Emploi pouvant le financer) ou aux salariés qui ont conclu un accord avec leur entreprise. Mais le sujet reste brûlant, selon **Les Échos**."

Après le transfert des OPCO vers l'URSSAf depuis janvier 2022, l'État a trouvé un nouveau moyen de faire des économies sur le dos des salariés. En particulier sur ceux qui ont un petit salaire. Quel salarié aura la capacité de financer une formation dont la participation du salarié pourra aller de 400 € à plus de 1 000 € ?



Inflation



La grande distribution remarque que certains produits ne sont plus achetés et cela concerne également les produits Bio dont la consommation a fortement baissé. Dans la majorité des cas les hausses ne sont pas justifiées.

Si les entrées de cinéma ont connu également une baisse de fréquentation, cela semble repartir.

Les associations et clubs sportifs constatent une diminution de leurs abonnements.

Dans notre domaine, les inscriptions dans les écoles de formation subissent un ralentissement et cela depuis le Covid ; amplifié par la "crise inflationniste".

L'épargne ne s'est jamais aussi bien portée...

"La France a peur"... de manquer. De quoi ? ils ne savent pas !

Théorie du Nudge

Le nudge (que nous pouvons traduire en français par "coup de pouce") est aussi appelé "*théorie du paternalisme libéral*". Son concept est issu des sciences du comportement, mais aussi du marketing dans les domaines de l'économie et de la politique.

Basé essentiellement sur des suggestions indirectes (et ce n'est pas sans rappeler l'hypnose ericksonienne), le nudge vise à influencer un comportement jusqu'à la réalisation de l'acte.

Cette théorie a été mise en avant par Richard Thaler et Cass Sunstein dans leur livre : "*Nudge : Améliorer les décisions concernant la santé, la richesse et le bonheur.*"

Voici leur définition :

"Le nudge, le terme que nous utiliserons, est un aspect de l'architecture du choix qui modifie le comportement des gens d'une manière prévisible sans leur interdire aucune option ni modifier de manière significative leurs motivations économiques. Pour ressembler à un simple «coup de pouce», l'intervention doit être simple et facile à esquiver. Les «coups de pouce» ne sont pas des règles à appliquer. Mettre l'évidence directement sous les yeux est considéré comme un coup de pouce. Interdire uniquement ce qu'il ne faut pas faire ou choisir ne fonctionne pas."

Richard Thaler, économiste américain, a eu le Prix Nobel d'Économie en 2017.



Anxiété et démence



Une étude, au Royaume-Uni, portant sur 128 077 personnes âgées de plus de 65 ans a montré qu'une psychothérapie mettant l'accent sur la gestion de l'anxiété pourrait réduire les risques de démence, de démence vasculaire et de maladie d'Alzheimer.

Il y a une certaine logique à concevoir que l'anxiété puisse participer à ces pathologies, mais ce n'est certainement pas la seule cause.

~ Citation ~

"Etre empathique c'est voir le monde à travers les yeux de l'autre et ne pas voir notre monde se refléter dans leurs yeux."

Carl Rogers



<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