

Hyperacousie et acouphènes

Hyperacousie, acouphènes, misophonie, phonophobie. Le Dr Ohresser préconise les thérapies comportementales et cognitives, l'hypnose et la sophrologie comme aides pour mieux vivre ces pathologies.

Pour lire l'article de *Version Fémina*, cliquez sur "*plus d'infos*". Pour en savoir plus, allez sur l'excellent site de *France Acouphènes* (cliquer sur l'image).

[▶ plus d'info...](#)



Pollution et dépression...



Si nous savions déjà qu'il existait un lien entre pollution, cancers du poumon et maladies cardio-vasculaires, nous ignorions son impact sur la santé mentale.

Le pas a été franchi par une étude publiée par le *British Medical Journal* dont la revue *Sciences & Univers* nous en donne un aperçu.

[▶ plus d'info...](#)

Encens et risques cancérigènes

En 2013, la revue *Science of The Total Environment* publiait des recherches issues de l'université de Caroline du Nord sur les particules polluantes de l'encens.

L'UFC-QUE-CHOISIR, dès 2008, mettait en garde contre ces "désodorisants naturels".

Toujours en 2013, le ministère de l'écologie envisageait d'interdire l'encens et les bougies parfumées considérant qu'ils dégagent des substances toxiques pour la santé.

Enfin, plus récemment (2015), des chercheurs chinois (*South China university of technology*), après avoir analysé la composition des émanations de l'encens, considèrent que la fumée d'encens serait plus nocive que la cigarette.

L'encens peut créer une ambiance et il ne faut pas être dans l'excessif. Dans la mesure où vous aérez votre pièce vous limitez la pollution tout en gardant un fond d'odeur agréable.



On peut rire
de tout,
mais pas avec
n'importe qui.



"Enfants, ados... Les aider à dormir enfin" par Michèle Freud

Michèle Freud décrit, dans cet ouvrage consacré aux enfants et aux ados, les différents troubles du sommeil et leurs causes.

Un ouvrage avec des exemples concrets, des exercices pratiques, des techniques et des solutions pour que toute la famille redécouvre, enfin, le chemin du sommeil.

Très bien documenté, ce livre conçu au départ pour les parents conviendra également aux professionnels.

Michèle Freud



Enfants, ados... les aider à dormir enfin

DES SOLUTIONS
POUR PARENTS ÉPUISÉS

Albin Michel

+ CD
OFFERT



Important !

Pour vos courriers mails, n'utilisez que l'adresse mail suivante :

psyrelax@orange.fr

Ne faites pas de réponse à partir de l'adresse mail des Newsletters

FIR.

Sexe au logis...

"Klittra" ou le plaisir au féminin (Huffington Post)

L'Association suédoise pour l'éducation sexuelle a lancé en 2014 une enquête auprès de 1 200 femmes afin de créer un nouveau nom pour remplacer "masturbation". Ce terme, souvent associé aux hommes, demandait une qualification féminine. C'est le mot "klittra" qui a été retenu, contraction de "klitoris" et de "glittra" (en suédois : "paillettes"). L'objectif de l'association était de favoriser le dialogue sur la masturbation féminine et lever les tabous qui l'entourent.

Initiative pertinente, mais comment traduire en français...



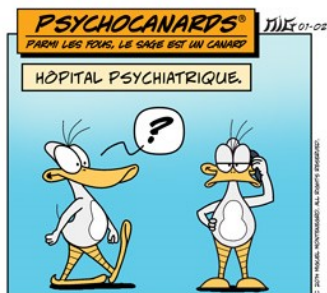
FEMALE MASTURBATION
TECHNIQUES

Get Mind Blowing Orgasms Again & Again!

Jenna Jenkins

Syntaxe et Hypnose ericksonienne

Dans les lois de la suggestion vous apprenez que les phrases doivent être positives. Mais vous découvrez que nous vous proposons des formules qui pourraient vous sembler négatives au premier abord. Par exemple : "rien ne peut vous perturber". Dans la syntaxe française une double négation amène à une affirmation ("rien" et "ne"). Nous retrouvons cette double négation en hypnose ericksonienne dans l'expression "Vous n'êtes pas sans savoir" ("ne pas" et "sans") qui est, au final, une affirmation. La rhétorique des sophistes grecs sur laquelle s'appuie l'hypnose ericksonienne a toujours fait partie intégrante de la langue française.



QUI EST-CE QUE TU APPELLES?

DIEU.

TU ES FOU? C'EST UN APPEL DE LONGUE DISTANCE. TU DEVRAIS UTILISER LE FIXE.



<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