

Article de presse de Carole Carletto

Carole Carletto, adhérente à la FIR, est formatrice à Isthme. La revue Santé Intégrative de ce trimestre a ouvert ses pages à la plume de Carole. C'est un dossier complet sur le Training Autogène qu'elle nous présente.

Le titre "Se relaxer en quelques minutes avec le Training Autogène" aurait plu à Schultz. Mais aussi, nous ne pouvons qu'adhérer au sous-titre de présentation : "L'autonomie dans la gestion du stress est essentielle. Cette méthode, publiée il y a 85 ans, reste une valeur sûre dont on a largement démontré l'intérêt."

L'article est vraiment excellent, parmi les meilleurs que j'ai pu lire dans la presse sur le sujet. De plus, il est très complet en donnant tous les détails du protocole préconisé par Schultz. Ce dossier sera, soit une découverte pour certains, soit un rappel de votre formation (toujours utile).

N'oublions pas que le Training Autogène a fait évoluer l'hypnose classique et qu'il est intégré à la sophrologie.



Santé Intégrative N° 53

<http://www.santeintegrative.com>

[Pour lire l'article de Carole, cliquez sur ce lien](#)

Quelques brèves... du comptoir Internet

➤ Une étude de l'Université du Midwest (Arizona), publiée par Medisist, considère que l'appendice est un réservoir clé pour stocker les bonnes bactéries intestinales. L'appendice aurait un rôle non négligeable comme organe immunitaire secondaire.

S'il y a eu des abus dans l'ablation de l'appendice (pour des raisons financières), dans le cas d'une péritonite il n'y a plus photo.

➤ Dans le syndrome du côlon irritable, c'est une autre université américaine (Vanderbilt University) qui, après une étude sur 1700 personnes, confirme l'efficacité des thérapies comportementales et cognitives (TCC). *Topsante.com*

➤ La très sérieuse revue "The Lancet Psychiatrie" publie une étude qui ajoute une orientation supplémentaire dans l'origine de certaines psychoses. Dans cette étude, sur 3 % de patients atteints de psychose, des anticorps spécifiques marqueurs de l'encéphalite auraient été détectés. Il reste à expérimenter que le traitement de l'encéphalite interfère efficacement sur les psychoses.



Je vous livre ces informations pour alimenter vos réflexions, mais soyez prudents sur ces effets d'annonces qui demandent à être vérifiés dans le temps.

La revue "Management" de février nous propose différents dossiers dont : "Les 5 ingrédients pour rayonner". Dans le paragraphe sur l'empathie (la base de notre métier) voici ce qu'ils nous disent avec justesse : "Pas d'impact sans ouverture d'esprit et de cœur. «Il ne suffit pas de bien parler. Il s'agit de parler aux autres», souligne Lionel Bellenger (HEC). Et pour cela, d'être accessible et à l'écoute, présent dans l'échange."

<http://www.management.primashop.fr/>

Pollution de l'air

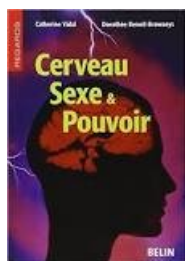
Il a été beaucoup question de la pollution cet hiver. Dans l'hexagone, rien de nouveau, sauf que ce sujet qui fâche était bien souvent évité.

La revue Sciences et Avenir de février nous fait un portrait de Sylvia Medina : "La spécialiste en santé publique fait partie de la petite communauté scientifique qui, dès les années 1990, a alerté sur cette urgence sanitaire négligée". Voici un extrait de son interview :

"On me pose tout le temps la même question : les 48 000 Français qui meurent chaque année en raison de la pollution atmosphérique, ce ne sont pas des "vrais" morts n'est-ce pas ? J'ai pris l'habitude de répondre par une autre question : est-ce que les 78 000 victimes annuelles du tabac sont de "vrais" morts ?"

Perso, j'ai hâte de voir indiquer sur les voitures diesel la formule : *le diesel tue !* Avec photos, bien sûr !

Sexe au logis...



"Cerveau, Sexe et Pouvoir"

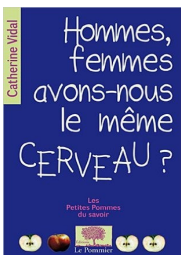
C'est le nouveau livre sur le sujet de Catherine Vidal, neurobiologiste et directrice de recherches à l'Institut Pasteur.

Un extrait de ses propos :

"Deux femmes peuvent avoir le cerveau bien plus différent qu'un homme et une femme. L'identité d'un homme ou d'une femme n'est pas prédéterminée par ses gènes... Grâce à la plasticité de son cerveau, l'Homo Sapiens peut court-circuiter le déterminisme génétique et hormonal. L'être humain n'est pas une machine programmée par des gènes et des hormones. Il a un libre arbitre qui lui permet une liberté de choix dans ses actions et ses comportements."

La revue *Intelligence Magazine*, d'où est extrait ce texte, nous précise :

"Ces idées reçues ont perduré tout au long du XXe siècle et il faut attendre 1980 pour voir apparaître les premières études sérieuses sur les différences structurales entre le cerveau de l'homme et celui de la femme."



[Pour découvrir la revue, cliquez sur ce lien](#)



<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