

Le Brainspotting



Depuis cinquante ans j'ai vu passer de nombreuses psychothérapies. Elles ont eu leurs heures de gloire quelques temps pour finalement disparaître (ou devenir confidentielles). Les Américains sont doués pour le recyclage dans ce domaine, avec généralement renfort de marketing.

A chaque fois ce sont les mêmes leitmotivs : "psychothérapie du futur", "thérapie étonnante", etc., et toujours, soi-disant, s'appuyant sur les dernières recherches.

Il en est ainsi du brainspotting ou "nouvel EMDR" qui se veut innovant, plus efficace, plus extraordinaire que l'EMDR lui-même. !

En fait, comme d'habitude, rien de nouveau dans cette pratique. Les mouvements oculaires sont plus lents avec des moments d'immobilisation. La thérapie peut aller de quelques séances à... plusieurs années.

Mme Francine Shapiro, pour créer l'EMDR, s'est inspirée du premier exercice de végétothérapie de W. Reich (contemporain de Freud). M. David Grand (psychothérapeute new-yorkais), formé à l'EMDR par sa fondatrice, nous offre avec le brainspotting un reconditionnement qui aurait toutes les vertus.

Bon, il y aura toujours des gens attirés par les sirènes...

L'Acree et l'auto-entrepreneur

Le décret ACRE, qui devait au 1er octobre augmenter les charges dues par l'auto-entrepreneur, ne sera pas publié (pour l'instant). C'est grâce à la mobilisation de Grégoire Leclercq, président de la Fédération Nationale des Auto-entrepreneurs, que ce gel du décret a pu être obtenu.

Pour être informé régulièrement de l'avancée de cette réforme, vous pouvez vous inscrire (gratuitement) comme sympathisant à la FEDAE.



Cliquer sur le logo

Stimulation transcrânienne



Actuellement testée en France au CHU de Nantes, à la Pitié Salpêtrière (Paris) et au CHU de St Etienne, la stimulation transcrânienne en est encore qu'au stade expérimental.

Deux procédés sont employés : la stimulation électrique et la stimulation magnétique.

Cette technique "active ou inhibe l'activité électrique des neurones situés près de la zone stimulée, modifiant ainsi les connexions et la transmission des informations." Dr Anne Sauvaget, CHU de Nantes.

Les domaines expérimentés à ce jour avec des résultats intéressants sont :

- Les douleurs neuropathiques.
- Les sujets dépendants à l'alcool.
- La rééducation après un AVC.

D'autres projets sont en cours : traitement de la dépression, du stress post-traumatique, des Troubles Obsessionnels Compulsifs.

Des outils (casques en général) de stimulation cérébrale sont proposés sur le Net. Ils n'ont rien à voir (bien que présentés comme tels) avec les recherches effectuées dans les hôpitaux. Leur efficacité n'a jamais été prouvée.

Danse-thérapie



Je suis toujours dubitatif lorsque l'on ajoute le mot "thérapie" à une discipline qui suffit à elle-même.

Par exemple : "yoga thérapie" qui permet à certains de se transformer en psychothérapeute sans en avoir les connaissances de base.

Il en est de même avec la danse-thérapie qui se développe de plus en plus en France.

La danse, et la transe qu'elle provoque, existe depuis la nuit des temps et ses vertus bien connues : cohésion sociale, mobilisation du corps sans retenue, dépense physique, intégration d'un meilleur schéma corporel, etc.

Il y a quelques mois, j'ai assisté à un gala de danse africaine. La moyenne d'âge était d'environ 40 ans. Trois heures de spectacle ! Pas de fatigue visible, une joie de vivre évidente nous confirment une autre vertu de la danse : la libération d'endorphine et de dopamine.

Au-delà de la danse thérapie il existe une initiative à destination des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer : l'apprentissage du tango !

La "Caravane de la mémoire" propose des ateliers de tango à destination du personnel des EHPAD depuis déjà six années.

Mme France Mourey, co-initiatrice du projet (Inserm) nous dit : *"Chez les patients, une tendance à l'apathie entraîne une perte de mobilité et une réduction du mouvement. La pratique du tango a pour objectif de limiter l'altération progressive des processus de programmation et de mémorisation du mouvement."*

Un peu d'humour !

Un peu d'humour à travers cette parodie du végétarisme dont je vous livre le lien vidéo :

<https://www.koreus.com/video/vegetariens-sketch.html>

ASMR ou Ronronthérapie

L'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) est à la fois un outil de relaxation et de stimulation sensorielle. Essentiellement développée sur YouTube à travers des vidéos, cette méthode est réputée anti-stress. Chuchotements, bruits divers mais monotones ont des effets quasi hypnotiques.

Elle n'est pas sans rappeler le ronronnement du chat ; à la fois par le message sonore qu'il induit, mais aussi par les vibrations qu'elle suggère devenant des caresses cérébrales.

Après, chacun y va de son expérience très variable d'une personne à l'autre.



<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