RELAXOLOGIE

NEWSLETTER

F.I.R.

Année 2020 N°02 Mars-Avril

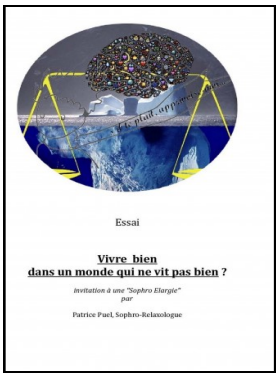
"Vivre bien dans un monde qui ne vit pas bien ?"

C'est le titre de son nouvel essai que Patrice Puel (adhérent FIR) a récemment édité. Avec comme sous-titre : *Invitation à une "Sophrologie Élargie".*

Extrait de la quatrième de couverture : *"C'est un livre à la fois de transmission et de découvertes qui vous est proposé, dans une écriture simultanément passionnée et apaisée."*

Les réflexions, les analyses sont pertinentes et nous invitent à aller plus loin dans notre questionnement journalier.

Disponible chez Librinova.



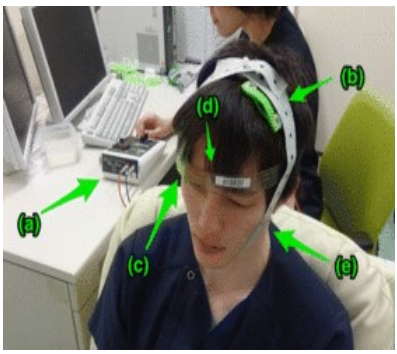
Les Thérapies 2.0

Quelques mots sur le sujet étaient déjà prévus avant le confinement. L'actualité m'a rattrapé…

Le numérique, en particulier Skype, s'implante de plus en plus dans les cabinets et cela bien avant la pandémie. Il est devenu aujourd'hui une nécessité pour tous ceux qui souhaitaient maintenir un lien avec leurs consultants (ou stagiaires).

En dehors de cette période particulière, je me pose la question sur la part d'humain dans cette relation. D'autre part, nous entrons dans l'intimité de la personne, alors que toute thérapie ne doit pas dépasser le cadre d'un cabinet. Maintenant, faut-il s'adapter ou refuser les nouvelles technologies ? Vaste débat !

La stimulation transcrânienne



De nombreuses expérimentations sont en cours actuellement et en particulier au CHU de Nantes. Le Dr Anne Sauvaget explique : la stimulation transcrânienne "… active ou inhibe l'activité électrique des neurones situés près de la zone stimulée, modifiant ainsi les connexions et la transmission des informations."

Les applications sont nombreuses : gestion des douleurs rebelles, traitement des addictions, mais aussi la dépression, les troubles obsessionnels, etc. Ce sont des projets qui demandent à être évalués avant d'en déterminer une réelle efficacité.

Des petits malins vendent (très cher) sur le Net du matériel s'inspirant de ces recherches. Il faut être prudent, car rien ne remplacera un protocole hospitalier.

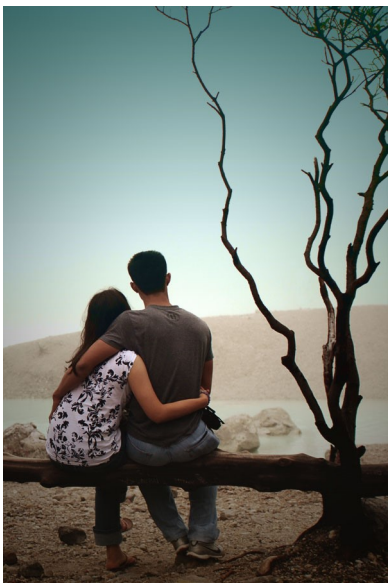
Jouer les apprentis sorciers n'est pas toujours une bonne chose.

"Crise ou pas, la course au rendement continue en Amérique, où des malins viennent d'inventer une race de poulets sans plumes.
A quand la banane à fermeture Éclair ?"
Pierre Desproges

"Le café du bout du monde"

Le Pr Laborit nous dit : "*La seule raison d'être d'un être c'est d'être".*
"Le café du bout du monde", considéré comme un roman initiatique, tente de donner des réponses à notre "Raison d'Être" (R.E.). Écrit par un spécialiste Américain du Développement Personnel, il peut être recommandé à votre clientèle. Par contre, pour l'essentiel, il n'apportera rien de nouveau aux professionnels.
A lire tout de même afin de s'informer sur un livre qui a été tout de même traduit en 41 langues.
John P. Strelecky "Le café du bout du monde" disponible en livre de poche, très court (145 pages), il se lit facilement.

Sexe au logis...



Le sexe anti-stress avec le sexe-time

Le confinement, s'il supprime pour certains le surmenage responsable d'asexualité, il apporte d'autres éléments stressants (promiscuité inhabituelle, enfants, gestion du télétravail, etc.). La Sexualité de tous les jours (qui peut être indépendante de la génitalité) diminue les risques cardio-vasculaires, augmente nos défenses immunitaires, facilite le sommeil, etc.
Des sexologues recommandent des sexes-times (le rapport n'est pas obligatoire) où le couple inscrit sur un agenda fictif un rendez-vous pour un moment à deux (caresses, massages, baisers prolongés, corps à corps, etc.).
Vous pouvez également pratiquer des jeux sexuels simples. Par exemple : chacun inscrit son fantasme sur un papier et le couple tente de le réaliser. Les limites ne seront que celles de votre imagination.

A méditer...

"Nous avons tous assez de force pour supporter les maux d'autrui."
La Rochefoucauld, *Maximes*

F.I.R. 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