RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2021 N°01 Janvier/Février

Bilan année Covid 2020

Nos professions ont été particulièrement touchées par la première vague de confinement et les mesures gouvernementales ont été loin de compenser la perte de clientèle.
Beaucoup n'ont pas eu d'autre choix que de proposer des prestations via des plateformes comme Zoom. Solution normalement provisoire, mais qui risque de durer dans le temps. Non pas en raison de la Covid, mais uniquement pour des rapports d'argent. Remplacer une profession qui demande un contact direct, une présence physique par une image virtuelle préjuge d'un avenir où les robots seront rois.
L'occasion faisant le larron, nous pouvons trouver sur le Net des formations de relaxologues pour quelques euros. C'est discréditer vos formations qui, pour la grande majorité des adhérents, sont particulièrement conséquentes (et en présentiel).

Année 2021 sans Covid

L'inflammation chronique et son rôle dans les troubles psychiatriques

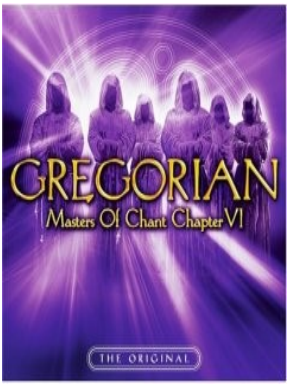
Le Dr Guillaume Fond, psychiatre, nous dit (revue Fémina janvier 2020) : *"On s'est aperçu qu'un tiers des patients souffrant de dépression, de troubles bipolaires et de schizophrénie présentaient une inflammation chronique dans le sang. En neurologie, des liens ont aussi été observés avec les maladies d'Alzheimer et de Parkinson."*
Il faudra des années avant d'avoir un ordre d'idée de l'effet des prescriptions d'anti-inflammatoires dans ces pathologies. Mais, si je prends simplement l'exemple de la schizophrénie, où régulièrement on nous promet des avancées significatives, nous sommes encore loin des résultats escomptés.
Par contre, il semble avéré que les états inflammatoires permanents jouent un rôle non négligeable dans les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Souhaitons que la science médicale avance à grand pas sur ce sujet.

L'hystérie

Le DSM (*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*), essentiellement d'origine américaine, voulant se dégager de l'expression péjorative "névrose hystérique" propose une autre définition : *"trouble de la personnalité histrionique"*. Un histrion, c'est un comédien (voire un mauvais comédien). Je ne suis donc pas certain que le patient y gagne au change. Cela met en avant le théâtralisme qui n'est pas le seul composant de cette pathologie.
En réalité, comme pour d'autres pathologies, le DSM veut prendre son indépendance par rapport aux nomenclatures européennes. Les noms changent, et peut-être rassurent, mais les pathologies restent.

Coaching vocal

La demande de coaching vocal est sans cesse croissante et concerne toutes les professions en contact avec le public.
La voix, c'est aussi une arme de séduction. Certains cabinets proposant du développement personnel introduisent dans leurs prestations tout un travail sur la voix.
Une voix maîtrisée et modulée en fonction de la situation aura tendance à plus convaincre, à rassurer, à séduire.
Notre voix influence également nos états d'âmes du moment. En prenant conscience de notre voix nous pouvons agir sur notre ressenti et le modifier.
Ce coaching vocal va continuer à se développer en raison de l'augmentation des demandeurs. A vous de prendre le train en marche !



Grand Oral du Bac

Si la Covid le permet, les premières épreuves du Grand Oral du Bac auront lieu en 2021. L'objectif sera d'apprendre aux lycéens à s'exprimer en public.
Le jury se composera de deux professeurs issus d'un autre lycée. Le candidat devra présenter deux questions (préparées en cours d'année) ; le jury choisira une des questions.
L'épreuve par elle-même se déroulera ainsi :
- Préparation de l'intervention : 20 minutes
- Présentation de la question, puis réponse : 5 minutes
- Echange et argumentation avec le jury : 10 minutes
- Echange sur le projet d'orientation du lycéen : 5 minutes

Beaucoup d'élèves s'inquiètent de cet oral et c'est là que le relaxologue peut intervenir. A la fois dans la gestion du stress, mais aussi dans la préparation à cette nouvelle discipline. L'initiation à l'auto-hypnose peut être un plus qui apportera une certaine autonomie à l'élève et participera à sa réassurance.

Un peu d'humour à la Desproges

"Carnet mondain : La fille Tabouret épouse le père Lachaise (je dis ça, c'est pour meubler).
Conseil : La détente : Faut surtout pas appuyer dessus !
Psychanalyse : En tant que patient, en tant qu'exhibitionniste narcissique, le fait qu'on parle de vous, c'est toujours un bon moment."

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