

Terpsichore Transe Thérapie

La transe auto-provoquée et auto-contrôlée refait surface en France ces dernières années. Elles portent divers noms : danse-rythme-thérapie ou transe cognitive auto-induite (TCAI).

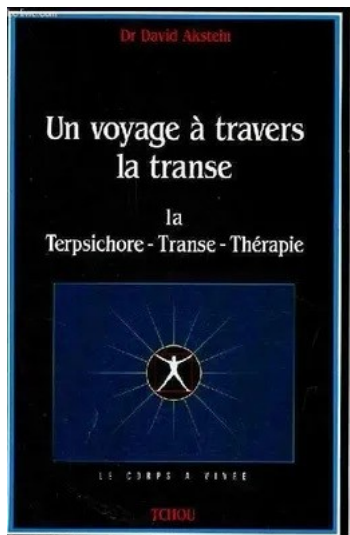
Comme d'habitude rien de nouveau, on recycle, puisque les premiers travaux sur le sujet datent de 1965.

Proposée par le Dr David Akstein, psychiatre brésilien, au milieu des années 60, la Terpsichore Transe Thérapie (TTT) a été introduite en France par le Dr Jacques Donnars au sein de la Société Française de Sophrologie.

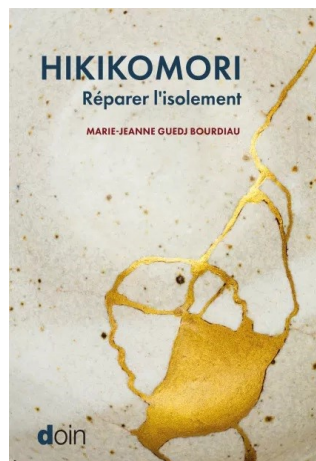
Évidemment, j'apprécie ce renouveau d'intérêt pour la transe thérapie, mais il est dommage d'en oublier les précurseurs.

Donc, celle-ci renaît de ses cendres au profit d'une pratique qui ne manque pas d'intérêt pour notre santé mentale et physique.

"La transe : technique d'épanouissement" par le Dr Jacques Donnars est disponible sur Gallica site de la Bibliothèque Nationale de France.



Hikikomori



C'est dans les années 1990 que ce terme "*hikikomori*" est apparu. La traduction littérale nous donne : "*hiku* «tirer vers le bas» et *komori* «s'enfermer»".

Les hommes, mais surtout les adolescents, sont plus particulièrement concernés, bien qu'il existe quelques cas féminins.

Les personnes atteintes de ce syndrome vivent en reclus dans leur chambre s'isolant du monde extérieur.

Tous les pays occidentalisés sont concernés et nul doute que le confinement Covid n'a pu qu'accroître le phénomène.

Si vous souhaitez plus d'informations :

La psychiatre Marie-Jeanne Guedj Bourdieu, auteure du livre "*Hikikomori Réparer l'isolement*" (novembre 2024 Éditions Doin), a créé l'Association Francophone pour l'étude et la recherche sur les Hikikomori (AFHIKI).

<https://www.afhiki.org>

Auguste Comte et le positivisme

A ne pas confondre avec les pensées positives...

Pour Auguste Comte (1798-1857), les faits de la vie de tous les jours sont toujours explicables par la science sous forme d'expérience et d'observation.

Pour le positivisme, le progrès de l'humain est tel que toute chose peut être expliquée par les sciences fondamentales (chimie, physique, biologie, mathématiques, astronomie et sociologie).



Art thérapie et l'OMS

D'après les conclusions d'un rapport (2019) de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'art est bénéfique pour la santé, aussi bien physique que mentale.

Dans cette étude, cinq grandes catégories artistiques ont été retenues :

- Les arts de la scène (musique, danse, chant, théâtre, cinéma).
- Les arts visuels (artisanat, design, peinture, photographie).
- La littérature (écrire, lire, participer à des festivals littéraires).
- La culture (fréquenter musées et galeries, assister à des concerts ou des pièces de théâtre).
- Les arts en ligne (animation, arts numériques).

Ce rapport souligne que : *"Certaines interventions dans le domaine des arts, en plus de donner de bon résultats, peuvent aussi être plus rentables que des traitements biomédicaux plus conventionnels."*



Sexe au logis - Journée Mondiale de l'Orgasme

Savez-vous qu'il existe, depuis 2006, une Journée Mondiale de l'Orgasme ? La dernière a eu lieu le 21 décembre 2024.

L'objectif est de sensibiliser le public sur les problèmes qui peuvent affecter le couple et en particulier les nombreuses femmes sujettes à l'anorgasmie ou au vaginisme. Mais aussi les hommes éjaculateurs précoces ou impuissants et les adolescents.

En France, il est considéré que 20 % des femmes n'ont pas eu d'orgasme dans l'année passée.

Une étude brésilienne confirme que seulement 28 % des femmes sont dans la capacité d'atteindre l'orgasme.

L'orgasme libère de l'ocytocine et des endorphines qui aident à réduire le stress et l'anxiété. Il participe également à la production de cellules immunitaires



Microbiote buccal



Si le microbiote intestinal a déjà fait l'objet de nombreuses publications, le microbiote buccal est moins connu. Son équilibre est apporté par tout un écosystème indispensable à la protection de la muqueuse, mais aussi de la dentition.

Une hygiène dentaire négligée impacte sur notre système immunitaire en réduisant les défenses contre les infections.

La santé bucco-dentaire est donc essentielle pour compenser les perturbations éventuelles de la flore buccale.

🌀 Citations 🌀

"En cette nouvelle année, on ne demande pas grand-chose : du travail et de la santé."

Albert Camus

"Il est évident que personne ne vous souhaitera une année pourrie, même s'il n'en pense pas moins."

Jean Marc Descoubès



<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