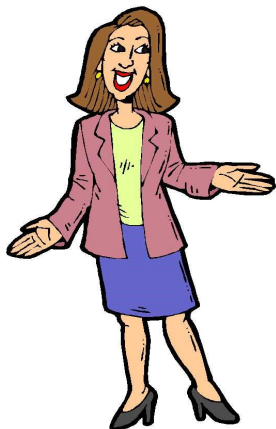


Le boomerasting



Ce comportement n'est pas nouveau. Nous avons tous vécu ce type de situation dans notre milieu professionnel ou familial.

C'est Alison Wood Brooks, professeure en psychologie à Harvard qui a théorisé ce concept.

Boomerasting vient de "boomerang" et "asting" que l'on peut traduire par "poser une question", mais avec effet boomerang.

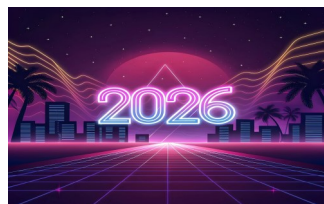
Le principe : un individu vous pose une question, mais, très vite, il ramène la discussion à soi.

La communication devient impossible, voire frustrante, car les mécanismes sont tellement ancrés dans le fonctionnement de ces personnages que cela parasite tout échange.

Cela concerne essentiellement des personnes égocentriques et manipulatrices. Mais aussi certains influenceurs sur les réseaux sociaux.

Bonne Année 2026 !

*A tous les lecteurs de cette Newsletter, adhérents ou pas, nous vous souhaitons une année 2026 à la hauteur de vos espérances et de vos concrétisations !
Que cette année vous apporte la prospérité que vous méritez !*



Tension and Trauma releasing Exercices (TRE®)

La méthode TRE® a été conçue par David Berceli (docteur en Philosophie, traumatologue et Bio énergéticien) à la suite de ses séjours humanitaires en particulier en Égypte, au Yémen et au Liban. Il a constaté que face au danger deux réactions corporelles étaient perçues : la position fœtale et le tremblement.

Il a développé sept exercices où la particularité sera de rechercher un réflexe de tremblement favorisant le relâchement musculaire (dont les psoas).

Largement inspiré de la Bio énergie de Lowen, cette méthode est appliquée aujourd'hui dans plus de 45 pays.

A la base, nous retrouvons Reich et Lowen :

"Toute rigidité musculaire contient l'histoire et la signification de son origine."

W. Reich (1897-1957)

"Un corps en bonne santé est perpétuellement en état vibratoire..." "Les vibrations sont dues à la charge énergétique de la musculature." A. Lowen (1910-2008)



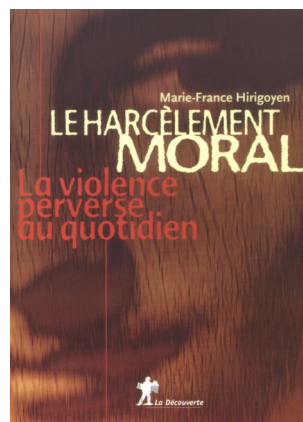
Exercice de tremblement

Harcèlement moral : la violence perverse au quotidien

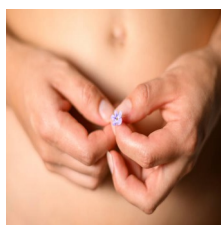
Le harcèlement scolaire est souvent mis en avant dans l'actualité, surtout avec la prolifération des réseaux sociaux. Mais le harcèlement moral, qui touche plus les adultes, fait moins l'objet de publication alors qu'il est toujours présent dans les entreprises, mais aussi les couples. Ce livre n'est donc pas nouveau (1998, réédité depuis), mais montre bien toutes les facettes de cette "violence perverse au quotidien".

"Il est possible de détruire quelqu'un juste avec des mots, des regards, des sous-entendus : cela se nomme violence perverse ou harcèlement moral."

Marie France Hirigoyen, psychiatre et auteure du livre "Le harcèlement moral". Éditions Pocket (format Poche)



Sexe au logis : le Clitorisme...



Qu'est-ce que le clitorisme ?

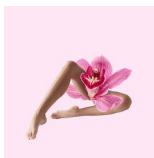
Il se caractérise par une érection permanente du clitoris. C'est un trouble génital (et non pas sexuel) qui est provoqué par un afflux sanguin qui gonfle cet organe.

L'érection est douloureuse et peut persister pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours.

Indépendant de toute excitation sexuelle, sa permanence peut occasionner une gêne particulièrement désagréable.

Parfois associé à la dépression et aux troubles anxieux, son origine n'est pas connue.

Dans certains cas, la prise de médicaments comme les antidépresseurs ont été incriminés.



Sels minéraux et Oligo éléments

Les sels minéraux et les oligo éléments sont des composants de l'organisme d'origine minérale. En dehors de leur proportion dans la composition de l'organisme, il n'y a pas vraiment de différence entre sels minéraux et oligo éléments.

Les sels minéraux existent en quantité importante dans l'organisme, ce sont principalement : le calcium, le magnésium, le phosphore, le potassium, le sodium et le soufre.

Les oligo éléments ne sont présents dans l'organisme qu'en proportion infinitésimale (d'où "oligo"), ce sont essentiellement : le chrome, le cuivre, le fer, le fluor, l'iode, le manganèse, le sélénium et le zinc.

Les compléments alimentaires qui surdosent ces oligo éléments peuvent devenir toxiques. Il n'est donc pas recommandé de prescrire (ou de se prescrire) ces compléments sans une bonne information. La meilleure façon d'éviter le surdosage reste d'avoir une alimentation équilibrée.



<https://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