RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2019 N°01 Janvier/Février

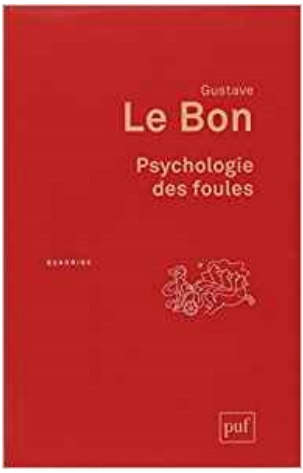
Prime d'activité pour le relaxologue

Pour les relaxologues, dont le revenu annuel 2018 ne dépasse pas 32 900 €, vous avez la possibilité de faire une demande de Prime d'activité. La démarche n'est malheureusement pas automatique. Pour savoir si vous y avez droit il faut vous rendre sur le site de la CAF et accéder à leur simulateur. Si les résultats sont positifs, il vous suffit de faire votre demande à partir de leur site.
Les critères d'attribution étant complexes et fonction des revenus (couple ou pas, enfants, etc.) il ne nous est pas possible de vous donner des chiffres fiables. A titre d'exemple, un couple sans enfant, tous les deux au SMIC touchera environ 143 € tous les mois.
Les démarches sont à renouveler tous les trois mois. La CAF vous contactant par mail afin de voir si votre situation a changée.
Attention le revenu maximum précité pour obtenir la Prime d'activité est différent du Chiffre d'Affaire permettant la franchise de TVA et qui est, pour 2018, de 33 200 €
Ne pas confondre les deux...

Bonne Année 2019 !

Toute l'équipe de la FIR vous souhaite une année 2019 bien remplie, que ce soit à titre professionnel que personnel.

Psychologie de la foule contestataire



Si le mouvement des "gilets jaunes" interpelle chacun d'entre nous son expression n'est pas nouvelle. Le Dr Gustave Lebon (psychiatre jungien, anthropologue, sociologue) en décrit le fonctionnement dès… 1895 dans son livre : "Psychologie des foules" dont les analyses sont toujours valables en 2019.
Best seller mondial ce livre est certainement un des meilleurs sur le sujet.
Parmi les points importants soulignés dans ce livre nous trouvons :
La contagion et la suggestibilité, véritable "hypnose" qui se construit au sein du groupe.
L'impulsivité, l'irrationalité avec une inhibition du sentiment des responsabilités qui explique comment un "gilet jaune" devient casseur malgré lui.
Et, à toute foule contestataire, il lui faut un bouc émissaire… Ce bouc émissaire dépasse les revendications initiales pour ceux qui sont suggestibles et entraînés par l'effet de contagion.
La contagion entraîne des fièvres, espérons qu'elles ne soit pas jaunes...

XPEO

Extrait d'un article de "Version Fémina" d'octobre 2018.
"*X pour "expression" et PEO pour "potentiel énergétique originel". Cette méthode fondée sur le taÎ chi chuan et qi gong vise à optimiser l'énergie interne dans les activités quotidiennes. Elle se diffuse sous l'impulsion de son fondateur, Paul Woo Fon, directeur de l'International Taï Chi Chuan Association à Grenoble."*
Comme dans les arts martiaux chinois ou japonais, il s'agit de travailler sur le développement du "qi" avec une approche personnelle de Paul Woo Fon dans les exercices proposés. Ancrage, postures, respiration, mais aussi étirements amènent à des prises de conscience corporelle et à la stimulation de notre énergie dans notre vie journalière.
Pour en savoir plus : https://www.xpeo.fr

L'esprit guérit le corps

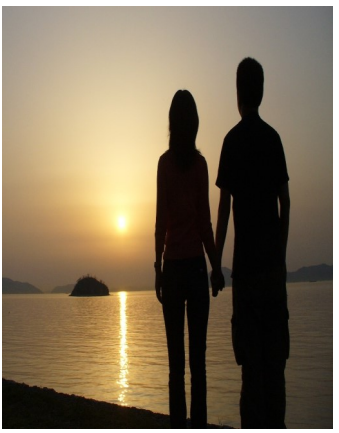
"L'esprit guérit le corps" est le titre principal de la revue "Sciences et Avenir" hors série de janvier/février 2019.
En sous-titre, il est précisé : "Les dernières découvertes". Pas forcément nouvelles pour la majorité d'entre nous, mais avec tout de même l'avantage de faire le point sur de nombreuses techniques : Hypnose, yoga, acupuncture, sophrologie, emdr, méditation pleine conscience, ostéopathie, etc.
Des articles sur l'effet placébo, le burn out, le stress, l'épigénétique, le dialogue entre le corps et l'esprit, les états de conscience modifiés sont les objets principaux de ce hors série.
J'ai particulièrement aimé l'article de Mme Isabelle Célestin Lhopiteau : *"Une révolution dans le rapport entre le soignant et le patient"* où elle préconise une initiation aux pratiques psychocorporelles pour les patients et les soignants.
Relaxologues de tout pays, vous avez du boulot en perspective...

Dr Pierre Janet (1859-1947)

Considéré comme un rival de Freud, Pierre Janet a été oublié en France au profit de la psychanalyse. Dans son livre "La psychanalyse de Freud" (1913), il explique que la psychanalyse n'est pas novatrice et s'inspire de son concept d'analyse psychologique.
Les notions de "rétrécissement de champs de conscience", de "subconscient", c'est-à-dire situé en dessous de la conscience normale, sont propres à Pierre Janet.
Dans les années 1980, Pierre Janet a été "redécouvert" par les Etats Unis en raison de ses travaux (entre autre) sur les personnalités multiples.

Sexe au logis...

Anorgasmie
Les différentes enquêtes qui ont été faites sur le plaisir féminin nous donnent un taux d'insatisfaction d'environ 60 % des femmes consultées quant à l'orgasme vécu (ou pas).
Mais ces statistiques oublient souvent de nombreux paramètres :
- Les orgasmes obtenus par masturbation qui sont tout autant bénéfiques.
- Les insuffisances du partenaire qui ne permettent pas à la femme de se réaliser lors d'un rapport.
- La méconnaissance du plaisir féminin où la femme se persuade qu'elle doit avoir un orgasme à chaque rapport (d'où les simulations).
La femme est plus investie dans la sexualité (et l'affectif) que la génitalité (le rapport sexuel proprement dit) qui n'est qu'une "conclusion" du désir initial.



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