RELAXOLOGIE F.I.R.

NEWSLETTER

Année 2017 N°5 Nov./Décembre

IntenSati : la gym libératrice...

"inten" vient de "intention" et "sati" du sanskrit que l'on peut traduire (pour être dans l'air du temps) par "pleine conscience". Cette discipline, qui n'est pas nouvelle en soi (une fois de plus…), a été proposée par Patricia Moreno, bien connue aux USA comme coach de fitness et chorégraphe. Danse, yoga et arts martiaux, associés à des affirmations positives comme "Je vais réussir", sont le fond de commerce d'une méthode qui n'a rien de révolutionnaire comme le prétend son livre.
Une fois de plus, on revisite la méthode Coué...

Matière à réflexion avec le philosophe Frédéric Allouche

Frédéric Allouche a commencé ses études par la psychologie et l'ethnologie pour se tourner vers la philosophie qu'il enseigne aujourd'hui.
Dans un article de planet.fr, il dénonce le négativisme ambiant qui plombe le moral des Français.
Voici un extrait de cet article :
"Les fossoyeurs de la joie, les chasseurs d'enthousiasme, les traqueurs de désespoir sont légions. Leur credo ? Nous ruiner le moral à coups de faits divers morbides, d'analyses politiques superficielles, de bilans socio-économiques à mettre sous Prozac l'ensemble de la population française. Or, si les temps sont durs, a-t-on le droit de le rappeler à longueur de temps avec une perverse régularité ? Pourquoi ce malin plaisir à obscurcir systématiquement les consciences ?
Ayons à l'esprit le danger d'une complainte à la morosité dévastatrice qui, non contente de prétendre à la vérité sur la santé dégradée du pays, de nous fournir un diagnostic à l'objectivité supposée imparable, semble trouver une curieuse satisfaction à causer un mal-être général dont les effets n'ont pas fini de se faire sentir…"
C'est certainement la meilleure des analyses sur le climat psychologique français que j'ai pu lire ces derniers temps. Au relaxologue, qui doit être le chantre de la pensée positive, à participer à un meilleur équilibre dans les chaumières.
Bibliographie de Frédéric Allouche : *Comment la philosophie peut nous aider à vivre*. L'Harmattan - 2009 ; *Etre libre avec Sartre*. Eyrolles - 2011 ; *Grandir avec Pascal*. Eyrolles - 2014.

Les "Rage Rooms" s'installent en France...

Si l'idée originale vient du Japon, le concept de "Rage Room" (ou "Anger Room") a été développé par une société du Texas. Le principe est simple : il s'agit d'exprimer sa colère en cassant des objets mis à disposition dans une pièce conçue à cet effet. Comme vous pouvez le constater sur l'image, une protection complète est fournie au rage roomer.
En 2017, dans plusieurs grandes villes de France se sont développées des Rage Room. Je reste dubitatif quant à leur durée de vie…
C'est Alexander Lowen (père de la "vraie" Bio Energie) qui, dans sa tombe, doit être satisfait. Ces Rage Room reprennent des outils qu'il a préconisés il y a plus d'un demi siècle !

Empathie et douleur

Article de medisite.fr

"L'empathie, c'est notre capacité à comprendre les sentiments et douleurs des autres individus. Ce ressenti repose sur l'activation de zones du cerveau également engagées dans l'expérience réelle de la douleur. C'est la conclusion qu'ont publié des chercheurs autrichiens, suite à deux expériences complexes…

Ces expériences montrent que l'empathie vis-à-vis de la douleur est traitée de la même manière, et répond des mêmes neurones et des mêmes neurotransmetteurs que la douleur ressentie directement."

Dans ces expériences, il a été administré un comprimé analgésique placebo avec pour résultats : *"le placebo analgésique a eu l'effet escompté d'arrêt de la douleur, mais également de l'empathie."*

Si ces expériences montrent le lien entre empathie et douleur, elles confirment également la puissance de l'effet placebo.

Sexe au logis...

Anomalie génétique

C'est peu connu, mais pourtant observé en République Dominicaine, mais aussi en Tunisie et Nouvelle Guinée : des enfants naissent avec ce qui semble être un vagin pour, au moment de la puberté voir le développement d'un pénis et de testicules.

Dans un article de The Telegraph, le journaliste Michael Mosely, qui s'est rendu en République Dominicaine étudier ces adolescents, nous dit : *"Quand ils naissent, ils n'ont pas de testicules et ressemblent à des petites filles avec ce qui apparaît être un vagin. C'est seulement quand ils approchent de la puberté que le pénis et les testicules se développent."*

Anomalie génétique ? Pas si sûr !

Catharsis Glaudienne

Le terme grec "catharsis" ("purification") remonte à loin puisque proposé par Platon (-427 à -348 av. J. C.).

Depuis, il a fait son chemin avec l'hypno-catharsis de Breuer inspiratrice de la psychanalyse.

Albert Glaude (1928 - 1999), d'origine belge, s'installe au Québec. Il découvre le "Tunnel du subconscient" qui sera un élément important de sa méthode de Catharsis.

Il a certainement oublié de lire Freud, Jung ou Lacan (mais aussi Pierre Janet) car le principe de base est le même : ramener à la conscience des évènements ou émotions traumatiques. Sauf que Glaude considère qu'il va plus loin que le refoulement : l'occultation de l'évènement qui est plus profonde. On joue sur les mots…

De son propre aveu, les mécanismes sont les mêmes et en particulier l'installation d'un système de défense. Refoulement, occultation, amnésie post-traumatique, à vous de choisir !