

Les bruits apaisants...



Ce thème revient souvent dans les articles sur le bien-être et nous avons déjà abordé le sujet.

Si effectivement les sons naturels peuvent apporter un "repos de l'esprit" et un certain bien-être, leur choix doit être individualisé.

Une étude de chercheurs de l'Université Carleton au Canada a constaté une amélioration de 184 % de la santé en général, mais également une réduction du niveau de stress à l'audition de bruits apaisants.

La difficulté sera dans le choix des bruits susceptibles d'être bénéfiques. Ceux qui reviennent souvent sont : les chants d'oiseaux et les bruits d'eau.

Malheureusement les phobies d'oiseaux (ornithophobie) sont très fréquentes dans nos cabinets. Les bruits d'eau (pluie, mer, cascade, etc.) peuvent poser des problèmes de capacité vésicale lors de nos séances de relaxation ; mais aussi réveiller de mauvais souvenirs générant une phobie de l'eau (hydrophobie ou aquaphobie). Donc à utiliser avec parcimonie, mais surtout en étant à l'écoute de vos consultants.

Syndrome d'Hubris

"Hubris" (ou "hybris") peut être traduit en grec ancien par "démésure" et en anglais par "orgueil".

Le Dr David Owen, médecin et ancien ministre des Affaires étrangères, nous dit que l'étiologie de ce syndrome prendrait naissance dans une *"intoxication par le pouvoir"*.

Pour lui, les symptômes comprendraient : le narcissisme, l'arrogance, voire la mégalomanie ; ainsi qu'un sentiment de toute puissance, le refus de toute critique, l'absence d'empathie auxquels peuvent s'ajouter la manipulation et le mensonge.

Pour le Dr Bertrand Gilot (psychiatre) : *"Il y a surestimation de soi et une sous-estimation permanente des autres... c'est un retour archaïque à la violence brute, à une puissance uniquement destructrice..."*.

Ce syndrome serait l'apanage des chefs d'États lors de leur ascension au pouvoir.

Il est considéré comme un trouble de la personnalité plutôt qu'une maladie mentale à part entière (tout dépend des auteurs).

Je vous laisse réfléchir à quel(s) chef(s) d'États ce syndrome peut s'appliquer...

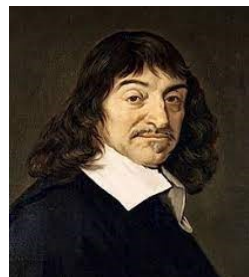


[► plus d'info...](#)

René Descartes (1596-1650)

Mathématicien, physicien et philosophe, René Descartes débute son "Discours de la Méthode" par : *"Le bon sens est la chose du monde la mieux partagée"*. Je n'ai pas l'impression que c'est dans l'actualité du moment.

Je préfère cette citation (toujours dans *"Discours de la Méthode"*) : *"On ne peut se passer d'une méthode pour se mettre en quête de la vérité des choses."* Plus conforme à nos pratiques en tant que thérapeute.



A propos du masque...

Les masques ont été à l'honneur ces derniers temps.

Mais il y a un masque particulier que Jung a introduit dans ses concepts : la Persona.

A l'origine, la persona c'était le masque que portaient les acteurs de théâtre.

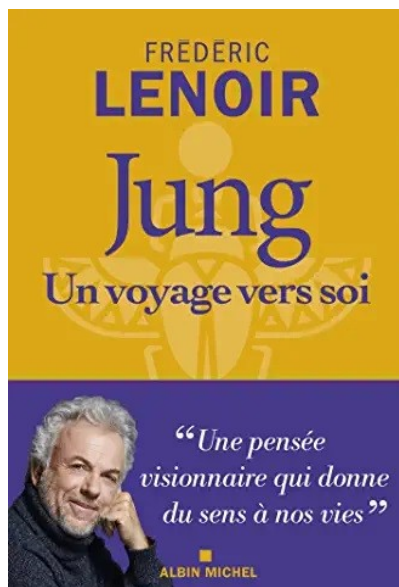
Voici comment Jung la définit : *"La persona est ce que quelqu'un n'est pas en réalité, mais ce que lui-même et les autres personnes pensent ce qu'il est."*

Chacun, pour des raisons sociales ou professionnelles, peut se cacher derrière un masque ; mais celui qui est le maître dans ce domaine c'est le pervers narcissique.

Pour rester sur les masques, voici une citation d'Oscar Wilde :

"L'homme cesse d'être lui-même dès qu'il parle pour son propre compte. Donnez-lui un masque et il vous dira la vérité."

Si vous souhaitez aller plus loin avec Jung et découvrir ses concepts révolutionnaires pour l'époque, je vous recommande le livre de Frédéric Lenoir *"Jung, un voyage vers soi"*. Editions Albin Michel.



Sexe au logis...



D'après un sondage d'IFOP, les jeunes de 18 à 24 ans préfèrent un bon repas à un rapport sexuel. Cette courbe s'inverse après 25 ans.

Nous pouvons en conclure que la sexualité se bonifie avec le temps et avec l'âge.

Maintenant, les deux c'est bien aussi..., mais pas en même temps !

Rire en faisant l'amour a aussi des vertus, car on dit que "rire vaut un beefsteak".

Quelques citations...

"Celui qui a des yeux pour voir et des oreilles pour entendre constate que les mortels ne peuvent cacher aucun secret. Celui dont les lèvres se taisent, bavarde avec le bout des doigts ; il se trahit par tous les pores."

S. Freud dans *"Cinq leçons de psychanalyse"*.

"L'une des raisons pour laquelle les gens s'accrochent de manière si tenace à leurs haines, c'est qu'ils sentent bien que, une fois la haine disparue, ils se retrouvent confrontés à la douleur."

James Baldwin (1924-1987), écrivain américain.



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